O lectură captivantă și incitantă pentru oricine
se luptă cu urmările rușinii cronice.

Dr. Douglas Tataryn

A.J. BOND

Inconfortabil

Ce este rușinea și cum putem scăpa de ea

A.J. BOND locuiește în Toronto și este scriitor, regizor de film și educator al rușinii. Fiind homosexual și având o carieră în actorie încă din copilărie, A.J. nu este deloc străin de rușine. După ce cu câțiva ani în urmă, în timpul terapiei, a trecut printr-o „revelație a rușinii“ care i-a schimbat viața, A.J. s-a dedicat educării celor din jur cu privire la această „emoție dominantă“. A ținut numeroase cursuri de educație a rușinii și ședințe individuale de mentorat. Din partea Center for Healing Shame din Berkeley a obținut certificatul de specialist în vindecarea rușinii și în Comunicare nonviolentă și Relaționare autentică. De asemenea, este gazdă a podcastului *Discomfortable*, unde explorează rușinea și alte emoții dificile.

Accesează discomfortable.net pentru a lua legătura cu A.J. Bond.

ALINA IACOB a absolvit secția de Literatură Universală și Comparată – Limba și Literatura Rusă a Facultății de Litere din București, apoi masteratul de Studii Culturale Slave. Este pasionată de literatură și cinematografie, iar din 2020 traduce pentru Curtea Veche Publishing.

A.J. BOND

Inconfortabil

Ce este rușinea și cum putem scăpa de ea

Traducere din engleză de

ALINA IACOB

CURTEA VECHE

Cu drag,
părinților mei

Introducere

Citește mai întâi aici

SALUT!

Dacă citești aceste rânduri, îmi închipui că ești un om curajos.

Nu încerc să mă dau bine pe lângă tine. Cred sincer că mulți oameni n-ar avea curajul să citească această carte. De ce? Pentru că… le-ar fi rușine.

Am făcut tot ce ne-a stat în putință când am lucrat la designul cărții și când i-am ales titlul, astfel încât să nu te rușinăm (prea mult), dar cred că oricum ai fost nevoit să treci printr-o serie de obstacole până să ajungi în acest punct. Poate că doar pentru a lua cartea de pe raftul librăriei sau pentru a o înmâna la casă ai fost nevoit să depășești o eventuală rușine. Sau poate că a trebuit să depășești rușinea de a deschide această carte în metrou sau într-o cafenea. Sau potențiala rușine de a-i cere partenerului să ți-o cumpere cadou pentru ziua de naștere. Poate a fost vorba despre rușinea de a o *oferi* partenerului drept cadou pentru ziua de naștere (aici aprob). Oricare ar fi fost actul de curaj de care ai dat dovadă, sunt impresionat și entuziasmat că ai ajuns aici.

Și înțeleg perfect. Chiar și până în ziua de astăzi, după ani de zile în care am lucrat la gestionarea acestei emoții, încă mă străbate un scurt fior de rușine atunci când cineva mă întreabă cu ce mă ocup, iar eu stau să mă gândesc dacă e cazul să dezvălui și faptul că sunt un educator al rușinii autoproclamat.

„Ce este un educator al rușinii?“ sunt întrebat adesea.

„Nu sunt foarte sigur“, admit eu. „Eu l-am inventat.“

Și e adevărat. Tocmai ce am inventat denumirea asta. Dar în mintea mea, un educator al rușinii e practic un educator al sexului, cu excepția faptului că nu educăm oamenii în legătură cu sexul, ci cu rușinea. Până la urmă, deși e clar mult mai puțin sexy, cred că educația rușinii este la fel de importantă ca educația sexuală. Rușinea este de departe cea mai importantă forță din viața noastră, pe care noi, ca societate, tindem să o ignorăm cel mai mult. Iar asta nu e o coincidență! Rușinea face ca lucrurile să stea așa! Iată de ce cred că toți am avea de câștigat învățând câte ceva despre fundamentele rușinii. Cu cât înțelegem mai bine rușinea, cu atât influența ei asupra noastră este mai mică.

Nu am fost mereu un educator al rușinii. Asta e o chemare relativ nouă, pe care m-am hotărât să o urmez după ce mi-a devenit clar că obsesia mea pentru rușine nu e doar o fază trecătoare – se simte ca ceva mai mult, ca un scop. Fundalul meu profesional este legat de scenaristică și cinematografie, două zone media pe care le ador. Niciuna dintre acestea nu mi-a oferit însă senzația de sens și motivație pe care a trezit-o în mine misiunea de a demistifica rușinea. Acum câțiva ani, la o ședință de terapie, am avut o „revelație a rușinii“, iar acesta e cel mai profund lucru care mi s-a întâmplat vreodată și, în egală măsură, realizarea de care sunt cel mai mândru. A fost un moment care mi-a schimbat viața în mod pozitiv într-o așa măsură, încât simt că

nu pot să nu împărtășesc asta cu tine și cu toată lumea. La început, această revelație m-a inspirat să citesc o grămadă de cărți despre rușine. Dar apoi am început să călătoresc prin lume într-o misiune spirituală de tipul *Mănâncă, roagă-te, fie-ți rușine* și am participat la toate atelierele de gestionare a rușinii pe care le-am găsit (nu sunt așa multe). Și aproape pe nesimțite am obținut și un certificat din partea Center for Healing Shame de la Berkeley.

Revelația de la care a pornit totul, această epifanie care mi-a schimbat viața, a fost similară altor astfel de trăiri, despre care omenirea amintește încă de la începuturi. Se poate întâmpla din diverse motive și poate lua diverse forme. Unii oameni resimt acest moment într-o manieră religioasă, la alții se petrece în cheie spirituală sau, așa cum a fost și în cazul meu, printr-o formă de terapie (lucru pe care îl recomand cu căldură). Sau poate surveni într-un moment cu mare încărcătură – poate o experiență similară morții clinice, după consumul unor droguri foarte puternice sau prin influența unei noi culturi, perspective sau relații. Unii oameni ajung oarecum acolo după criza vârstei mijlocii, după o tragedie sau chiar din pură exasperare ori din cauza epuizării.

Oricum s-ar petrece această revelație, este un act curajos prin care ne putem transcende vechile valori, ideile preconcepute și iluziile, pentru a dobândi o viață mai autentică, autonomă și cu legături interumane mai puternice. Este un fel de renaștere – o schimbare a valorilor culturale și o transformare a identității. Interesant este totuși faptul că, în ciuda unui sentiment adânc de schimbare în care individul este

învăluit, întreaga călătorie pare a fi întotdeauna o întoarcere la sine. De fapt, este vorba să ne acceptăm *adevărata* identitate. Identitate pe care de fapt am avut-o mereu (în mod secret, sub toate măștile, identitățile și strategiile pe care le-am adoptat de-a lungul vieții pentru a simți că merităm să fim acceptați). Deci este un fel de întoarcere acasă. Și, de fapt, atunci când încetăm să fim cine *nu* suntem cu adevărat, nu ne schimbăm prea mult (dacă asta are vreun sens).

Întâlnesc mulți oameni care au avut versiuni mai mărunte ale acestei revelații în una sau mai multe perioade ale vieții lor, dar care, în opinia mea, nu duc această șansă pe cât de departe ar putea. Spre exemplu, poate că ai reușit să renunți la valorile neautentice care îți fuseseră impuse de familie, la relația toxică care te ținea ostatic, la tot felul de convingeri înguste care te țineau pe loc, la jobul care nu îți permitea să evoluezi, la religia care te orbea, la inhibițiile pudice care nu te lăsau să simți plăcerile vieții și tot așa (consider că fiecare dintre acestea este o mică revelație de sine stătătoare). Dar poate că nu ai realizat pe deplin în ce măsură întreaga cultură în care trăiești te controlează în exact același mod, alături de identitatea pe care o afișezi și de viziunea asupra realității de care te agăți.

Deși sunt mai multe drumuri care pot duce mai mult sau mai puțin în aceeași direcție, pentru mine adevărata cheie a tuturor acestor revelații este rușinea. Rușinea este instinctul care ne explică de ce avem nevoie de o astfel de revelație, de ce este dificil să ajungem la ea și de ce momentul final te încarcă cu atâta putere.

În primul și în primul rând, rușinea este o emoție, iar emoțiile ne ajută să trăim o viață plină de motivație, de legături interumane și de nevoia de protecție. Fără emoții, probabil că nu am *face* majoritatea lucrurilor pe care le facem. Pentru că nu am *vrea* să le facem. Emoțiile ne oferă recompense, pedepse și dorințe, iar toate acestea ne stimulează să acționăm, să ne stabilim scopuri și să trăim o viață plină de sens. Fără emoții, probabil că am sta și am medita toată ziua până am muri de sete.

Emoțiile sunt un element fundamental a ceea ce suntem. Iar rușinea e fără îndoială cea mai puternică forță de motivație pe care o avem. Fără rușine, nu ne-ar păsa prea tare de… noi înșine! Sau de cei din jur. Și dacă nu ne-ar fi păsat așa tare de noi înșine sau de cei din jur, nici măcar nu am fi supraviețuit, și cu atât mai puțin nu am fi prosperat până în punctul în care să fi luat în stăpânire întreaga planetă (spre binele sau nenorocirea acesteia). Printre altele, tot rușinii îi datorăm și faptul că noi ca specie avem abilitatea incredibilă de a ne adapta și de a coopera în masă. Dar rușinea nu primește niciun credit pentru toate aceste lucruri, pentru că nici nu își dorește. Rușinea preferă să opereze nevăzută. De aici își trage mare parte din puterea pe care o are.

Dar să trăim fără să fim conștienți de rușine este ca și cum am juca baseball fără să ne dăm seama că e doar un joc. Ca și cum a juca baseball ar fi în mod obiectiv decizia „corectă“, *singura* decizie corectă. Cu o astfel de mentalitate, toate celelalte sporturi ar părea „greșite“

sau „nocive“. De fapt, se poate ajunge în punctul în care toată lumea aflată dincolo de terenul de joc dispare.

O revelație a rușinii este momentul în care îți dai seama că baseballul este doar un joc între multe altele. Este momentul în care îți dai seama de natura arbitrară a regulilor, momentul în care vezi pentru prima oară că porți o uniformă și începi să pătrunzi realitatea mai largă din afara terenului. Descoperi că nu ești în mod inerent un jucător pe pozițiile de *outfield*. Îți dai seama că poți, teoretic, să joci de pe orice poziție vrei. Sau să îți creezi propriul joc de la zero, cu propriile reguli.

Am crescut crezând că regulile terenului de baseball pe care am jucat sunt în mod obiectiv „corecte“ și „adevărate“, pentru că stă în natura noastră să gândim așa. Ne-am înșelat pe noi înșine și i-am înșelat pe cei din jur, pentru că exact asta era necesar să facem pentru a supraviețui timp de milioane de ani în echipe de baseball cooperante. Acesta e rolul rușinii. Dar acum, în lumea modernă, avem șansa să deconstruim acest motivator emoțional pentru a debloca și pentru a extinde un nou meniu de posibilități, lărgindu-ne concepția asupra realității ca să avem o stare de bine mult mai pronunțată.

Pentru a înceta să ne mai lăsăm înșelați, este important să începem să gândim cu propria minte. De aceea vreau să scot în evidență faptul că această carte reprezintă percepția *mea* asupra lucrurilor. Împărtășesc cu tine aceste informații pentru că îmi doresc să simți și tu câteva dintre lucrurile plăcute pe care le-am trăit după ce am avut revelația rușinii. Viața mea a devenit

mai bună prin aceste cunoștințe și sper că va fi la fel și în cazul tău. Dar suntem cu toții diferiți. Poate că tu vei fi nevoit să o iei pe o cu totul altă cale. Și, în ultimă instanță, doar tu îți poți da seama care este cea potrivită! Și deși sper că vei urmări cu atenție și cu receptivitate ceea ce am de spus în capitolele care urmează, sper că vei trece ceea ce citești prin filtrul propriilor experiențe și că te vei folosi de propria gândire pentru a hotărî dacă lucrurile acestea au vreo valoare pentru tine. Ele sunt de valoare pentru cineva, de asta sunt sigur, dar numai tu poți ști dacă ești acel cineva.

De asemenea, este important să punctez că aproape întreaga carte înfățișează un model mental. Adică o reprezentare a realității simplificată și organizată sub forma unei structuri teoretice, astfel încât să poată fi mai ușor asimilată. Astfel, totul aici este subiectiv. Nu am vrut să scriu o lucrare exhaustivă despre rușine; sunt doar niște moduri de a regândi rușinea, care mie mi-au fost de mare ajutor. Oricât de bine informat încerc să fiu, eu – la fel ca toată lumea – am o perspectivă limitată și câteva unghiuri moarte. Așa că, dacă nu este precizat altfel, poți să consideri că fiecare propoziție începe cu „Eu cred că“ sau „Din experiența mea“. Nici nu mă consider expert în rușine (ceea ce în sine este câteodată o sursă de rușine pentru mine). Nu sunt om de știință, psiholog sau psihoterapeut. Eu doar studiez rușinea. Sunt doar un învățăcel foarte entuziast și obsesiv, care s-a gândit la rușine în absolut fiecare zi din ultimii cinci ani, dar care rămâne un învățăcel. Și dacă există vreun profesor

sau „expert“ în rușine pe care să îl recomand ca ghid în călătoria rușinii, acesta cred că trebuie să fie un profesionist, cum ar fi un terapeut.

Rușinea este o forță profundă și foarte puternică, care poate deveni foarte ușor copleșitoare atunci când nu este gestionată cu atenție. M-ar liniști să știu că lucrezi alături de un profesionist calificat în încercarea de a-ți înțelege rușinea, dacă ai această posibilitate. Până la urmă, chiar și revelația mea referitoare la rușine s-a petrecut în cadrul terapiei, deci nu cred că există vreo cale mai bună. Rușinea este strâns legată de traumă și de răspunsul luptă-sau-fugi în fața unei amenințări – două dintre cele mai puternice mecanisme de apărare ale corpului uman, care au puterea de a-ți remodela creierul într-un sens cât se poate de propriu și de a-ți pune la pământ întregul sistem nervos. Trauma este ceva foarte serios, dar un terapeut te poate ajuta să îți croiești un drum în siguranță prin hăul rușinii. Totuși, dacă ajutorul unui terapeut nu este o opțiune, poți încerca să citești această carte alături de un prieten în care ai încredere. Sentimentul de apropiere poate să fie un remediu bun pentru rușinea care ar putea ieși la suprafață.

Ultimul lucru pe care vreau să îl evidențiez înainte să continuăm e faptul că rușinea nu este ceva rău. Am tendința să folosesc termeni peiorativi atunci când vorbesc despre rușine, dar adevărul este că rușinea reprezintă o parte naturală și benefică a experienței umane. Rușinea ne protejează, rușinea ne învață lucruri și ne pune față în față cu ceea ce este cu adevărat important pentru noi. De fapt, fără rușine cred că nici nu am fi capabili de empatie – sunt două

fețe ale aceleiași monede. Avem *nevoie* de rușine, deci scopul nu este să scăpăm de ea, nici să încercăm să *nu* o mai simțim. Niciuna dintre aceste soluții nu este realistă sau benefică. Principala problemă cu rușinea este ce să facem cu ea atunci când apare. Cum reacționăm în fața ei, cum o explicăm, cum o ascundem și cum o interpretăm greșit. Așa că scopul nostru este să o acceptăm, să o *simțim* și să vorbim deschis despre ea, astfel încât să o demistificăm și să învățăm să o gestionăm cât mai eficient și mai benefic cu putință.

Ca punct de plecare, în prima parte a cărții voi rezuma fundamentele a ceea ce am ajuns să înțeleg despre rușine, de ce o simțim și cum funcționează. Aici facem educația rușinii, tot ce trebuie să știi despre această „emoție dominantă". În încercarea de a păstra tonul acestor teorii fundamentale într-o notă amuzantă și ca să te identifici mai ușor cu ele, am presărat de-a lungul cărții diverse povestiri-cheie legate de propria călătorie în lumea rușinii. Chiar dacă poate că nu o să te identifici în mod direct cu un copil cu aspirații de vedetă care încă nu și-a întins aripile, concluziile la care am ajuns prin toate aceste experiențe sunt surprinzător de universale. Includ aici propriile experiențe, deoarece sunt de părere că, pentru a porni orice fel de discuție însemnată despre rușine, trebuie să îți pui pielea la bătaie.

În partea a doua vom aduce în discuție conflictul dintre rușine și autenticitate – un loc propice pentru dezvoltarea a tot felul de strategii de viață greșite, cum sunt reprimarea și narcisismul. Apoi, le vom contrapune acestor strategii alternative mai sănătoase,

precum meditația și integritatea. Această secțiune a cărții va coborî mai adânc în partea întunecată a rușinii, scoțând la lumină subiecte incomode precum inferioritatea, pedeapsa, victimizarea și – probabil cel mai incomod dintre toate – familia. Pentru a fructifica din plin conținutul acestei cărți, va trebui să mi te alături și să resimți o anumită doză de rușine pe parcurs. Dar să nu-ți fie teamă, vom reveni în siguranță la liman cu ajutorul unor contramăsuri proactive împotriva rușinii – precum puterea alegerii conștiente, valorile, egalitatea și discursul în perspectivă.

În partea a treia vom discuta despre ce înseamnă să ne simțim inconfortabil cu rușinea, astfel încât să putem lucra cu ea în moduri noi și motivante. Vom examina și multe dintre „opusurile" rușinii – practici foarte puternice precum curiozitatea, empatia și iubirea de sine. Această secțiune a cărții te va ajuta să transformi rușinea din ceva „toxic" în ceva „benefic", astfel încât să te poți ghida în propria călătorie de acceptare de sine, a cărei destinație finală este revelația rușinii. Nu pot întări îndeajuns influența pe care rușinea o are asupra tuturor oamenilor și tuturor lucrurilor din viața noastră, așa că nu este vreo exagerare să spunem că, învățând să înțelegem rușinea, să o gestionăm și să ne-o însușim, deprindem una dintre cele mai eliberatoare abilități cu putință.

Așadar, să începem!

PARTEA 1
Educația rușinii

Despre rușinea mea

„MAI BINE MOR DECÂT SĂ FIU GAY.“

Îmi amintesc că gândeam așa la vârsta de 13 ani, în timp ce stăteam pe bancheta din spate a mașinii familiei. Nu mai știu încotro mergeam, poate că ne întorceam de la școală, dar cred că îmi aduc aminte strada pe care eram. Tenth Avenue din Vancouver, o străduță suburbană foarte drăguță, căptușită pe stânga și pe dreapta de niște tulipani gigantici, care străbate cartierul Point Grey, tipic pentru pătura de sus a clasei mijlocii. Nu cred că e întâmplător că acest gând mi-a venit în minte tocmai într-un cadru așa idilic, înconjurat de frații și părinții mei, în siguranța autovehiculului familiei. Totul simboliza ceea ce credeam că aveam să pierd dacă „mi-aș fi permis“ să fiu acest lucru rușinos: gay.

Criza asta luase naștere cu câteva zile înainte, pe când eram în autobuz cu o gașcă de copii din trupa de teatru care locuiau în același cartier cu mine și ne îndreptam spre cursul de actorie la care mergeam săptămânal și care avea loc în centru. Îmi amintesc că

îi auzeam pe ceilalți copii vorbind în jurul meu, când unul dintre ei a proclamat: „Dacă nu știi dacă ești sau nu ești gay înseamnă că ești!“ Un val de rușine mi-a invadat tot corpul.

Mai întâi, rușinea m-a făcut să înghețe pe scaun, blocându-mi creierul atât de tare, încât nu am mai putut nici să reacționez și nici să gândesc limpede. Apoi mi-a făcut inima să-mi bată nebunește și mi s-a făcut rău de la golul din stomac. Dar în același timp, rușinea mi-a dictat în termeni cât se poate de clari că trebuie să mă port ca și cum nimic nu ar fi în neregulă, altfel cauza disconfortului meu ar deveni evidentă pentru toată lumea. Așa că m-am prefăcut că nici măcar nu sunt atent la conversație, întorcându-mă din când în când spre fereastră cu o prefăcută lejeritate, pentru ca cei din jur să nu îmi citească pe față tumultul interior.

Starea de moment a trecut într-o fracțiune de secundă, dar m-a urmărit pentru tot restul vieții. Asta e forța invizibilă a rușinii.

Totuși, nu era prima dată când subiectul homosexualității apăruse în conversație. Când eram mic, să spui că cineva e gay era o insultă la ordinea zilei în curtea școlii, așa cum încă se întâmplă în multe locuri. Chiar dinainte ca cei din generația mea să ajungă în punctul de a-și admite atracția pentru cineva de sex opus, ei știau deja că nu e în regulă să îți placă de cineva de același sex. Era o convingere foarte puternică, pe care în mod inconștient o asimilaserăm cu toții printr-un milion de căi umilitoare.

Îmi amintesc că ne jucam în pauze acest joc în care spuneam cuiva că are ceva pe unghie. Dacă își făcea

mâna căuș pentru a-și verifica unghiile, atunci era hetero. Dacă își întindea mâna în față, examinându-și dosul palmei, însemna că e gay – o justificare pentru ample ridiculizări asupra celui în cauză.

Îmi amintesc că la un moment dat eram *mândru* de o glumă cu homosexuali pe care o inventasem chiar eu.

Întrebam: „Cum sună când se bășește un homosexual?“

Și apoi căscam.

La acea vreme, imaginea mea asupra „gayilor“ era exclusiv masculină. Bărbați ostracizați, plini de boli, păroși, cu haine ridicole („rămași în anii ’70“), perverși obsedați sexual, care erau în mod voit imorali. Aveam senzația destul de clară că „ei“ pur și simplu *încearcă* să îi enerveze pe cei din jur și, prin urmare, merită toată batjocura și toată marginalizarea pe care o primesc. Ca și cum efectiv și-o cer „alegând“ să fie gay.

Dar poate fiindcă treceam prin pubertate sau poate din cauza felului în care acea afirmație era formulată – „Dacă nu *știi* dacă ești gay sau nu, înseamnă că ești“ –, acel moment din autobuz a fost primul în care m-am gândit că ar putea fi vorba chiar de mine! Din motive necunoscute, pur și simplu nu am reușit să mă conving pe moment că știu sigur că *nu sunt* gay.

Am stat și am mustit în jurul întrebării ăsteia câteva zile, într-o stare de panică moderată, dar constantă. Și dacă eram gay? Păi, asta nu-i corect! Înțelegeam în mod implicit că, dacă era să *fiu* gay, cu siguranță nu era alegerea mea. Nicio parte din mine nu își dorea să fiu gay. Și nici nu îmi părea că aș fi făcut ceva greșit sau că aș fi fost în vreun fel „corupt“.

Până în acel moment, avusesem chiar o copilărie mai degrabă idilică, stabilă și plină de afecțiune. Nu fusesem maltratat, rănit sau bolnav mintal. Mi se părea că dintr-odată, fără absolut niciun motiv, cumva – *poate* – eram gay.

La vremea aia aveam numai două casete pe care familia mea le asculta la nesfârșit oriunde mergeam cu mașina. Era fie Paul Simon, fie *Hituri pop din anii '80*. Îmi amintesc că era un anume hit pop din anii '80 care trezea în tânărul meu suflet o combinație stranie de dorință și teamă ori de câte ori o auzeam. Se numea „Moonlight Desires" și era cântată de trupa canadiană Gowan (numită așa după solistul trupei, Lawrence Gowan).

În primul rând, trebuie să spun că era o piesă destul de bună. Ceva în ea îmi răscolea sufletul și îmi stârnea pofta (întâmplător, versuri direct din cântec). Avea o misterioasă forță emoțională și mă simțeam de parcă Lawrence Gowan cânta chiar despre mine. Iată câteva versuri reprezentative:

„You stir my soul
And whet my hunger and
Weave that spell that pulls me under
These moonlight desires haunt me
They want me, they want me
These moonlight desires haunt me
You're sending, you're sending
Secret fires
Burnin' inside me unknown
Raging on never mentioned
Only you can uncover the flames

Break their silence
And make them dance for us to see them and
Break their chains and give them freedom."[1]

De fiecare dată când răsuna melodia asta simțeam cum conflictul meu interior este expus în văzul tuturor. Era în egală măsură excitant și extrem de umilitor, ca și cum Gowan mă seducea în fața întregii familii, chiar acolo în mașină. La vremea respectivă, simțeam că e absolut evident pentru toată lumea faptul că Gowan spune clar și răspicat: „E gay! A.J. e gay!" Simțeam că eman rușine prin fiecare por și începea să devină de necontrolat.

În termeni mai tehnici, mă așteptam ca eu să fiu heterosexual, la fel ca familia mea, colegii mei și toți ceilalți „oameni normali" pe care îi vedeam peste tot în jurul meu și în mass-media. A fi heterosexual era sinonim cu a mă integra și a-mi împlini nevoia fundamentală de
incluziune socială, pentru care corpul meu avea să mă răsplătească cu senzații plăcute. Dar în acel moment din autobuz, senzația bruscă de incertitudine cu privire la sexualitatea mea a zădărnicit acea așteptare fundamentală de „normalitate", apartenență și plăcere, iar acea zădărnicire a fost în sine una dintre cele mai dureroase senzații pe care tânărul meu corp era capabil să o producă: rușinea. Am interpretat acea senzație oribilă – rușinea – ca pe un semn că mie îmi este dat să fiu diferit, rău și singur. Și de atunci, de fiecare dată

când m-am gândit la a fi gay, în mine a luat naștere din nou și din nou aceeași reacție neplăcută, alimentând o spirală a rușinii.

Atunci când rușinea a devenit de nesuportat, am hotărât că mai bine mor decât să fiu gay.

Ca și când ar fi simțit o amenințare reală la propria existență, în acel moment egoul a îngropat acest conflict atât de adânc în mintea mea, încât aproape zece ani nu m-am mai gândit niciodată conștient la asta.

Chiar și așa, o parte din mine a murit – acea parte care mă făcea să mă simt comod fiind eu însumi în văzul lumii.

Nu eram un homosexual ascuns la modul obișnuit. Egoul meu îngropase adevărul atât de adânc și atât de deplin, încât nici măcar eu nu mai credeam că sunt gay. Devenisem pur și simplu acest băiat evident asexuat, care credea că este atras de fete, dar care nu făcuse niciodată ceva în privința asta. Îmi amintesc că prima mea prietenă s-a despărțit de mine pe motiv că eram „prea frigid".

În plus, sexul înainte de căsătorie era ceva tabu în familia mea și nici nu îmi dau seama dacă rușinea pe care o simțeam era legată de faptul că aș putea fi gay sau de acela că a fi gay era în mintea mea sinonim cu a face sex. Având în vedere că la vremea aceea căsătoria între homosexuali nu era legală, orice act sexual gay ar fi fost în mod inerent greșit și rușinos după standardele morale ale culturii mele.

Oricare ar fi fost motivul exact, în mod clar aveam impresia că există ceva atât de „rău" în neregulă cu mine, încât trebuie îngropat dincolo de planul

conștient, de teamă că altfel aș fi respins sau m-aș sinucide. Deși adevărul era îngropat, senzația că ceva greșit se întâmplă cu mine era omniprezentă.

Rușinea cronică

În copilărie, atunci când intrăm într-un conflict cu rușinea, ea câștigă de obicei. Ne doboară la fiecare pas, amenințându-ne că îi vom pierde pe toți cei dragi, alături de tot ce ne face fericiți și ne oferă siguranță. Și având în vedere că nu suntem adulți care se pot îngriji singuri, pentru copii rușinea este, de fapt, o strategie defensivă utilă. Rușinea m-a protejat de o potențială respingere, declanșându-mi o aversiune față de adevăratul meu sine. Dar lăsând-o să câștige la o vârstă așa fragedă, practic, m-am asigurat că de atunci înainte voi fi sclavul ei. Mi-a dispărut impulsul de a reacționa chiar și moderat în fața rușinii, căci înăuntrul meu eram conștient că ea știe niște lucruri murdare despre mine. M-aș fi simțit ca un inculpat care se ia la ceartă cu juriul la propriul proces. Subconștient, rușinea avea o mare putere asupra mea și nu voiam să intru în conflict cu ea.

Așa că nu am făcut decât să dansez așa cum îmi cânta ea, ca o marionetă, pe când ceilalți copii testau în mod activ limitele a ceea ce e „ok“ și ce nu, descoperind cine sunt cu adevărat. Este un pas foarte important în dezvoltare – procesul de individualizare –, iar eu l-am ratat.

Simt că mulți dintre noi ne aflăm încă în acest proces de individualizare, într-o măsură mai mare sau mai mică. Mulți au ajuns destul de departe, până în

punctul în care rușinea nu mai este o parte importantă a vieții lor. Nu că nu ar mai simți rușine – asta e imposibil. Rușinea este încă acolo, ghidându-le acțiunile chiar mai mult decât își dau seama. Dar au ajuns la un echilibru al puterii între ei și rușine, suficient cât lucrurile să funcționeze mai lin (cel puțin pentru moment). Singura diferență pentru oamenii ca mine, care nu au terminat încă procesul individualizării, este că noi nu am negociat încă suficientă autonomie față de atacul constant al rușinii (sau poate chiar deloc). Astfel că, pe măsură ce ne maturizăm, în viața noastră se acumulează anumite resentimente și neplăceri, cu care nu știm întotdeauna ce să facem. Este un sentiment de neputință. O închisoare personală, invizibilă, fondată pe niște așteptări exterioare percepute numai de noi, în care stăm închiși pentru că asta e ce *credem* că trebuie să facem pentru a fi niște oameni „buni".

Acest sentiment este „vina cronică". Practic, eu am fost condiționat de o experiență a rușinii persistentă și dezechilibrată, laolaltă cu o interpretare profund discreditantă a ceea ce credeam că este rușinea. Se spune că rușinea cronică este o formă de traumă de dezvoltare, adesea declanșată de o problemă de atașament în copilărie. Pentru mine, cel mai probabil s-a dezvoltat prin furtuna perfectă formată de faptul că am fost un copil gay care a crescut într-o cultură homofobă, alături de rușinea de a nu mă putea integra și de prea mult perfecționism (mai multe despre asta în capitolul 10) și e posibil ca totul să fi fost exacerbat și de lucrurile minore, precum faptul că eram copilul mijlociu într-o familie numeroasă sau că eram

canadian într-o lume americano-centrică. În loc să pendulăm între mai multe stări sănătoase, așa cum se întâmplă cu majoritatea oamenilor, noi, cei care suferim de rușine cronică, ne împotmolim într-un singur răspuns emoțional: rușinea. La vârsta inocentă a dezvoltării, în noi a fost sădit un sentiment profund de inadecvare, lipsă de valoare, imperfecțiune și incompetență. Astfel, copii fiind, am început să simțim în mod real că nu merităm siguranța grupului căruia ar trebui să-i aparținem. Astfel că țelurile noastre definitorii în viață devin încercările de a „ne integra" cu orice preț, încercări alimentate de rușine, în timp ce instinctele ne spun că asta „trebuie" să facem pentru a supraviețui.

Fie că suferi sau nu de rușine cronică, este întotdeauna incredibil de util să îți înțelegi propria rușine. Și știu din experiența personală că, în ciuda rușinii, procesul de individualizare rămâne posibil și poate începe la orice vârstă. Scopul meu cu această carte este să îi ajut pe cei care nu s-au individualizat încă, precum și pe cei care au terminat de parcurs acest proces să ducă această călătorie pe cât de departe se poate, fără să piardă din vedere mesajul fundamental al rușinii: că ne pasă de legăturile pe care le creăm cu ceilalți. Iată ce e sacru pentru noi, animalele profund sociale. Să începem o relație sănătoasă cu rușinea înseamnă deci să găsim echilibrul cel mai potrivit, care ne oferă cea mai mare putere, între sine și celălalt, între independență și interdependență, între individ și grup. Poate să pară un paradox, dar această călătorie este

despre a găsi polaritatea perfectă între două mari puteri – *Eu* și *Noi* –, astfel încât să canalizăm întreaga forță a ambilor poli.

Acum că ai văzut care este povestea rușinii mele, să ne întoarcem și să vorbim despre bazele educației rușinii.

Ce este rușinea?

RUȘINEA ESTE O EMOȚIE.

Și ce e o emoție? Bună întrebare! Teoriile sunt multe și diverse – ai fi surprins! Emoția nu este deloc ceva clar sau bine înțeles, așa cum poate ți-ai fi imaginat. Pare că nu există consens nici măcar în ceea ce privește numărul emoțiilor existente. Toate acestea fiind spuse, teoria care mi-a influențat probabil cel mai mult percepția asupra emoțiilor este cea a afectului înaintată de Silvan Tomkins, așa cum este ilustrată de influenta carte a lui Donald Nathanson, *Shame and Pride*. Am petrecut aproape un an întreg citind (și recitind) tratatul monumental al lui Nathanson asupra rușinii pentru ca tu să nu fii nevoit să o faci.

Pentru a servi mai bine scopului nostru, vom privi emoțiile drept o combinație dintre senzații și gânduri. Senzația în stare pură este ceea ce vom numi *afect*. În mod tradițional, este ceea ce asociem cu o emoție, felul în care *se simte*. Modul în care corpul nostru *trăiește* o anumită experiență. Afectele sunt diferitele senzații plăcute sau neplăcute pe care le simțim, despre care se

spune că decurg din străvechiul sistem limbic. Ideea este că fiecare om se naște programat cu mai mult sau mai puțin același spectru de afecte. Asta înseamnă că tuturor ne e rușine.

Dar contrar părerilor larg răspândite, emoțiile sunt mai mult decât o senzație. Ele sunt în egală măsură conectate la cea mai evoluată parte a creierului, cortexul prefrontal – sfera de gândire rațională, cognitivă. Cortexul nostru prefrontal *interpretează* senzația afectului pur și îi conferă un anumit sens – o poveste. Combinația dintre afect și cogniție, adică dintre simțire și oferirea unui înțeles, dă naștere unei emoții.

Așa că te încurajez să începi să consideri rușinea drept o combinație a două lucruri – în egală măsură, o *senzație* și un set de *convingeri*. Rușinea este un afect căruia îi atribuim anumite interpretări cognitive. Mai întâi, să examinăm senzația de rușine.

Afectul rușinii

Rușinea este o senzație fizică profund neplăcută, poate cea mai neplăcută dintre toate, adesea localizată în stomac, piept, gât și față (dar nu neapărat). Simptomele fizice ale rușinii includ în mod tradițional înroșirea și aplecarea privirii. Aparent, rușinea declanșează în corpul nostru o relaxare involuntară a tensiunii musculare din zona gâtului, astfel încât capul se pleacă, iar contactul vizual este evitat. Adesea, este stimulată dorința să ne acoperim fața, să ne chircim, să ne prăbușim, să cedăm nervos sau să dispărem fără ca cineva să observe. Se mai spune că rușinea contractă

mușchii gâtlejului, pentru a ne opri din a spune ceva incriminator. Rușinea este modul înnăscut al corpului de a apela la dreptul de a nu spune nimic, stimulând în mod natural retragerea, negarea și defensiva. De fapt, se pare că rușinea este îndeaproape corelată cu sistemul care răspunde în fața amenințărilor, adesea descris ca modul în care reacționăm la stimulii negativi exteriori ori la sentimentele pe care ni le provoacă cei din jur. Răspunsul nostru în fața amenințării tinde să stimuleze un puls accelerat, gât uscat, înroșirea feței și umezirea ochilor.

De asemenea, se întâmplă adesea ca rușinea să inducă confuzie, nebulozitate, copleșire și chiar o stare de blocaj fizic. Rușinea poate să cauzeze chiar și dezgust și greață. Unii dintre oamenii cu care am vorbit asociază rușinea cu o senzație de furnicături pe partea posterioară a gâtului.

Unora li se face foarte cald, iar altora foarte frig. Alții resimt rușinea în mâini și picioare. Oricare ar fi reacția în cazul tău, afectul rușinii este, în general, o senzație fizică profund neplăcută – adică tindem în mod natural să o evităm (precum durerea sau teama). De fapt, rușinea este atât de dezagreabilă, încât depunem mari eforturi să o reprimăm sau să o amorțim, motiv pentru care mulți oameni nici nu o pot repera cu precizie.

Conform teoriei afectului, consider că rușinea este un spectru care include totul, de la timiditate și îmbujorare – la capătul moderat, la jenă și stânjenire și până la umilire, chin și chiar gânduri suicidare în

cazuri extreme. Astfel că senzația și intensitatea afectului rușinii poate să varieze în funcție de situație și individ, stimulând diferite interpretări cognitive.

Corpul nostru produce aceste senzații neplăcute, pe care le numim afectul rușinii, pentru a ne ajusta comportamentul – mai ales în ceea ce privește competența și incluziunea socială, esențiale pentru supraviețuire. O să discutăm ceva mai târziu despre scopul rușinii. Dar mai întâi trebuie să descoperim cealaltă față a rușinii: gândurile, convingerile, poveștile și interpretările care vin la pachet cu afectul rușinii.

Rușinea cognitivă

În cea mai pură formă a sa, îmi pare că afectul rușinii se rezumă la convingerea că suntem diferiți, răi și singuri. Desigur, fiecare dintre noi a trecut prin experiențe diferite și rezonează la alte implicații culturale. Astfel, deși se crede că toți oamenii resimt stânjeneala rușinii relativ uniform, gândurile, convingerile, poveștile și interpretările specifice asociate acestora vor varia în funcție de individ, de situație și de intensitatea afectului.

De-a lungul ultimilor câțiva ani, am colecționat așa-zise *cuvinte asociate rușinii*. Ele sunt numeroase. Și niciunul dintre ele nu este pozitiv. Iată câteva, pentru a-ți face o idee în legătură cu interpretările și convingerile despre care observ că sunt asociate ideii de rușine: plin de defecte, scandalos, inferior, dezonorant, slab, invizibil, dezgustător, anormal, inadecvat, inacceptabil, urât, incompetent, murdar,

jalnic, deficient, pătat, aberant, impur, pervers, monstruos, inuman, bolnav, profan, rău, lipsit de valoare și, mai ales, *de neiubit*. Poate că unele dintre aceste cuvinte vor rezona cu unii mai mult decât cu alții. Dar cred că totul se reduce la a fi diferit, rău și singur – convingerea sau teama că dacă ne este rușine înseamnă că e ceva inerent „greșit“ la noi prin comparație cu ceilalți (sau „cum ar trebui să fim“). Implicația este că am putea fi un individ mai prejos decât ceilalți (sau un nonindivid), nedemn de a fi acceptat, iubire, atenție, respect sau oricare alt sentiment plăcut.

Afectul rușinii este adesea interpretat ca un semn că este posibil să nu aparținem grupului. Și poate fi vorba despre orice grup important pentru noi, fie că este vorba despre familie, prieteni, „oamenii buni“, „oamenii competenți“, „oamenii atractivi“, „oamenii valoroși“ sau chiar întreaga societate sau specie umană. Așadar, ne temem că vom fi – sau poate că *ar trebui să fim* – excluși și lăsați să ne stingem triști, speriați și singuri.

Unul dintre motivele pentru care convingerile noastre legate de rușine se simt atât de *adevărate* este că ele sunt constant întărite de una dintre cele mai puternice și neplăcute senzații pe care corpul uman le poate produce: afectul rușinii. Până la urmă, dacă toate aceste convingeri nu ar fi fost „adevărate“, de ce se *simt* a fi așa reale? E aproape ca și când Dumnezeu sau natura însăși ne-ar pedepsi pentru transgresiunile noastre de necontestat (sau cel puțin așa se simte). Și prin același proces, senzația afectului rușinii, deja foarte neplăcut resimțită, este apoi și mai mult

amplificată de gândurile distructive și repulsive pe care mintea umană le poate invoca. Nu numai că afectul rușinii ne rănește, dar tindem chiar să credem că este „vina“ noastră pentru ce ni se întâmplă, că o merităm, fiindcă am fost cumva „răi“.

Așa că emoția pe care o denumim rușine este o combinație a două lucruri: senzația profund neplăcută a afectului rușinii și interpretările cognitive profund debilitante asupra acestei senzații. Este ceea ce eu numesc „lovitura în doi timpi“ a rușinii. O ambuscadă atent coordonată asupra minții și asupra inimii. Un măcel cognitiv și somatic, a cărui forță o domină complet pe cea a organismului nostru. Despre asta vorbim atunci când vorbim despre rușine.

Creierul tripartit

Diferența dintre senzația rușinii și gândurile despre rușine poate fi explicată prin ipoteza modelului tripartit al creierului, propusă de doctorul și neurocercetătorul Paul MacLean în anii ’60.[2] Această teorie este foarte utilă atunci când ne gândim la evoluția creierului uman, modul în care acesta funcționează în linii mari și mai ales la felul în care operează emoțiile. Conform acestui model, creierul ar conține trei iterații de evoluție, cuibărite asemenea unor păpuși rusești una în cealaltă. Ca și cum creierul nostru mare și complex ar fi evoluat bazându-se pe versiuni anterioare ale lui însuși.

La baza creierului se află *creierul reptilian*, un creier primitiv care conține structuri precum amigdala și care reglează răspunsul de tip luptă-sau-fugi în fața

amenințărilor – un reflex primordial de supraviețuire, pe care îl avem în comun cu toate viețuitoarele, inclusiv reptilele, de unde și numele.

Deasupra și incluzând creierul reptilian se află *creierul mamifer*, alcătuit din sistemul limbic, care reglează afectul, partea prin care percepem emoțiile. Această parte a creierului este comună și celorlalte mamifere, de unde și numele.

Și deasupra tuturor acestora se află *creierul uman*, care conține neocortexul – cea mai nouă, „evoluată" și specific umană parte a creierului nostru, de unde și numele. Neocortexul include cortexul prefrontal, despre care se crede că reglează gândirea rațională complexă, logica și limbajul.

Folosind modelul creierului tripartit, putem vedea cum gândurile și senzațiile noastre vin efectiv din doi creieri diferiți. Desigur, acești creieri sunt interconectați și amândoi sunt „tu", dar modelul ne ajută să explicăm întrepătrunderea unică de două elemente distincte din care sunt compuse emoțiile: senzația și sensul pe care îl conferim acelei senzații. Creierul nostru cognitiv răspunde de nuanțe și de gândirea rațională și poate fi ușor convins prin noi dovezi logice. Pe de altă parte, creierul emoțional este binar și mai degrabă impulsiv. Sistemul nostru limbic nu urmează logica; lucrează cu imagini și senzații care trebuie resimțite pentru a fi înțelese. Iar creierul nostru reptilian este chiar și mai simplu decât celelalte două, operând în totalitate la nivel inconștient, prin mecanisme care se ocupă de răsplată, siguranță și supraviețuire.

Diferit, rău și singur

Deși emoțiile noastre reprezintă o combinație între senzație și interpretare, nu e ca și cum fiecare dintre noi le interpretăm în moduri profund diferite. De ce, în general, în primul rând rușinea declanșează în noi toți convingerea că suntem diferiți, singuri și răi? Suspectez că interpretările noastre emoționale sunt influențate nu numai de propria cultură, ci sunt în egală măsură predispuse la anumite tălmăciri în funcție de caracteristicile psihologice, instinctuale și evoluționare pe care le avem cu toții în comun.

Până la urmă, suntem organisme vii și, ca toate organismele vii, am evoluat astfel încât să maximizăm rata de supraviețuire a speciei. Pentru a rămâne în viață, trebuie să ne împlinim toate nevoile biologice de bază – între care hrana, hidratarea și somnul. Avem, de asemenea, și niște nevoi psihologice mai abstracte, precum sensul, demnitatea și relațiile cu cei din jurul nostru. Așa că avem nevoie de un organism prin care să fim motivați să *împlinim* aceste nevoi. Una dintre mutațiile care trebuie să îi fi impulsionat pe strămoșii noștri protomamifere să își împlinească nevoile a fost dezvoltarea treptată a afectului, a sentimentelor și a senzațiilor asociate emoțiilor. În vremurile îndepărtate, existau probabil numai vreo două afecte. Practic, senzația „da“ (afect plăcut) și senzația „nu“ (afect neplăcut). Și, probabil, o senzație neutră sau nonsenzația – echilibrul, homeostaza (lipsa afectului).

Atunci când strămoșii noștri făceau lucruri în direcția împlinirii nevoilor, corpul lor îi răsplătea cu

senzația „da“, o amplificare a senzației plăcute de sănătate fizică, pe care în mod automat o doreau într-o cantitate cât mai mare. Acesta era modul inconștient al corpului lor de a spune: „Da! Continuă să faci asta și vom supraviețui!“ Și pe măsură ce creierul uman a evoluat, cuprinzând din ce în ce mai multe capacități cognitive, am început în mod natural să interpretăm această senzație ca pe o confirmare a faptului că: „Acesta este un comportament *bun*.“

Atunci când făceam lucruri pe care corpul le percepea *împotriva* împlinirii nevoilor, eram pedepsiți cu senzația „nu“, o amplificare a senzației neplăcute de stres și degradare fizică, pe care în mod automat voiam să o evităm. Era modul inconștient al corpului de a spune: „Nu! Nu face asta pentru că o să murim!“ Mai târziu, facultățile cognitive superioare ale creierului au început să interpreteze această senzație neplăcută drept: „Acest comportament e *rău*.“

Pendulând între senzația „da“ și senzația nu“, corpul nostru și-a dezvoltat un sistem puternic de motivație folosind polaritatea atracției și a aversiunii – răsplată și pedeapsă. Cred că acesta e motorul principal al sistemului nostru emoțional chiar și astăzi, doar că puțin mai complicat. Senzațiile „da“ și „nu“ s-au divizat în mai multe afecte distincte, fiecare cu nenumărate interpretări cognitive. Și aceste diferite senzații plăcute și neplăcute se pot combina între ele în diverse ansambluri, dând naștere unor emoții cu atât mai complicate și nuanțate. Dar în ultimă instanță, funcția lor pare să rămână cea de motivație inconștientă.

Spre exemplu, corpul nostru este posibil să încerce să ne semnaleze că ne-a scăzut nivelul glucozei. Aceasta este motivația foamei, o sursă de informare incomodă, de obicei localizată în zona stomacului. Pentru a întări suplimentar motivația de a ne satisface nevoia de hrană, corpul nostru începe să mărească senzația de foame prin senzația „nu“ (de obicei sub forma durerii sau a furiei). Cu cât trece mai mult timp fără să împlinim această nevoie, cu atât corpul nostru produce o senzație mai incomodă pentru a ne obliga să acționăm. Așa că până la urmă punem mâna pe mărul care stătea pe masă și începem să rontăim. Pe măsură ce apare sațietatea, corpul începe să ne răsplătească prin senzația „da“: „Mmm!“

Și unde se încadrează mai exact rușinea? Afectul rușinii este una dintre senzațiile „nu“, evident. Dar joacă un rol foarte special. În teoria afectului, se consideră că rușinea a evoluat inițial ca un *impediment* pentru senzația „da“. Citându-l pe Donald Nathanson din *Shame and Pride*: „În stadiul incipient al evoluției, înainte ca «centrii complecși» ai cogniției să se fi format, afectul rușinii nu făcea decât să oprească afectele pozitive. Dar pe măsură ce creierul a devenit mai complex, mai multe funcții au început să fie influențate de rușine.“

Așa cum înțeleg eu lucrurile, pentru ca oamenii să evite să se rănească, era nevoie de un mijloc eficient de a opri senzația „da“ atunci când corpul nostru descoperea că nu mai desfășurăm o activitate utilă supraviețuirii. Poate că simpla stopare a senzației „da“ nu era un stimul destul de puternic pentru a-i reduce avântul motivațional. Simpla revenire la starea de

echilibru nu putea opri trenul de mare viteză al dorinței noastre anterioare. Așa că am dezvoltat un mecanism foarte puternic – un viraj la 180 de grade de la atracție către aversiune. Această forță respingătoare este ceea ce numim *rușine* (și prin *respingătoare* am în vedere toate sensurile cuvântului).

Să continuăm de unde am rămas, la exemplul mărului. Pentru că ne aflăm în procesul împlinirii nevoii de hrană, corpul ne răsplătește cu senzația „da“ – ura! Dar să ne imaginăm că brusc cineva intră în cameră și realizăm că mărul pe care îl mâncăm este *al lui*. Vai! În acel moment, corpul nostru întrerupe senzația „da“ cu o senzație „nu“ de intensitate egală. Această întrerupere bruscă este rușinea. Rușinea este o formă extrem de intensă și foarte potentă a senzației „nu“, căci scopul ei este să *domine* senzația „da“ care o precedă, pentru a schimba macazul de la o motivație pozitivă (atracția față de mărul pe care îl mâncăm) la o motivație negativă (aversiune față de un potențial conflict cu posesorul mărului). Asta înseamnă că dintre toate senzațiile „nu“, rușinea are o importanță aparte.

O altă variantă a acestui scenariu al rușinii se poate întâmpla atunci când *ne așteptăm* să fim răsplătiți cu senzația „da“ la sfârșitul unei acțiuni, însă nu reușim să ne atingem scopul așa cum ne-am propus. Chiar și întreruperea simplei *anticipări* a senzației „da“ declanșează gustul amar al senzației „nu“ pe care o numim *rușine*. Pentru a ne asigura supraviețuirea, corpul trebuie să ne convingă de colosala importanță a competenței. Trebuie să fim capabili să *facem* lucrurile pe care credem că trebuie să le facem pentru a ne

împlini nevoile! Astfel, corpul asociază împlinirea așteptărilor cu supraviețuirea și *eșecul* de a împlini o așteptare cu moartea. Pentru a întări această idee, o mare parte din motivația și importanța emoțională a devenit strâns legată de capacitatea de a ne estima cu succes propriile abilități. Atunci când reușeam să ne împlinim așteptările, eram răsplătiți cu gustul specific al senzației „da", putând astfel să ne percepem drept competenți – ceea ce astăzi numim *mândrie*. Și eram pedepsiți cu varianta specifică senzației „nu" atunci când nu reușeam să ne împlinim așteptările, simțind că suntem incompetenți: rușinea.

Spre exemplu, revenind la epopeea mărului, poate că am fi oferit rapid niște bani celui proaspăt intrat în cameră, pentru a compensa mărul mâncat. Până la urmă, nu e mare lucru. Ne așteptăm ca asta să creeze o senzație de legătură între noi și celălalt, ceea ce va declanșa din nou senzația „da". Dar spre surprinderea noastră, celălalt refuză și ne înjură. În acel moment, *anticiparea* noastră a efectului plăcut este întreruptă. Și acea întrerupere este din nou rușinea. Deci nu numai că *nu* am împlinit nevoia de relaționare interumană cu cel de lângă noi, dar anticiparea noastră a senzației plăcute a fost brutal întreruptă, ceea ce e foarte frustrant. Această neplăcere (rușinea) este modul corpului de a ne spune „Repară asta!" – teoretic, motivându-ne să rezolvăm sau să ocolim problema, iar data viitoare să fim mai atenți.

Toate acestea explică mecanismul interior al rușinii, dar unde se integrează interpretarea „diferit, rău și singur"? Iată cum văd eu lucrurile: deoarece rușinea este declanșată de o diferență între așteptări și

realitate, cred că în mintea noastră ia naștere în mod implicit o comparație între cele două. Iar asta ne face extrem de conștienți de felurile în care suntem diferiți – diferiți de ce ne doream să fim, de ceea ce ne așteptam să fim, de ce aveam nevoie să fim și, prin urmare, diferiți de oamenii „competenți“ (sau cel puțin așa ni se pare).

Și fiindcă rușinea este o întrerupere a senzației „da“, este prin sine însăși neplăcută. Durerea pură a rușinii ne face să credem că această „diferență“ înseamnă că este ceva greșit la noi. Așa cum durerea fizică ne face să credem că există o problemă în corpul nostru, rușinea ne face să credem că undeva în esența propriei persoane există o problemă. Probabil că neplăcerea absolută a acestei diferențe comparative este ceea ce declanșează interpretarea rușinii cum că am fi „răi“.

„Diferit“ plus „rău“ creează o comparație ierarhică. Rușinea nu spune doar că suntem răi, ci și insinuează că ceilalți sunt cu siguranță buni. Pesemne că sunt mai buni decât noi – mai răsăriți, superiori. Iar asta declanșează o senzație de inferioritate, cum că am fi mai puțin valoroși sau mai răi. Ca și cum toți ceilalți merită senzația „da“, iar noi nu. Astfel, în noi ia naștere teama că nici nu facem parte din categoria celor buni – sau din *orice* altă categorie. Că suntem sau că vom fi singuri: respinși, uitați, înlocuiți.

Cred că astfel se explică în linii mari mecanismul inconștient prin care ia naștere interpretarea foarte răspândită conform căreia simțim rușine pentru că suntem diferiți, răi și singuri. Și în calitate de animale sociale, acest destin reprezintă cam cel mai rău lucru

care ni s-ar putea întâmpla. Separarea de cei pe care îi iubim și respingerea din grup înseamnă durere, suferință și moarte.

Animale sociale

FAPTUL CĂ SUNTEM ANIMALE *SOCIALE* ESTE UNA dintre trăsăturile definitorii ale speciei noastre. După mintea mea, asta presupune că, din cine știe ce motive, unii dintre strămoșii noștri mamiferi aveau niște gene care îi motivau să formeze legături și să coopereze cu semenii lor. Acești indivizi aveau mai multe șanse să supraviețuiască, să se împerecheze și să aibă urmași care să ducă mai departe această genă specifică. Pe de altă parte, cei ale căror gene îi împingeau să se retragă și să trăiască pe cont propriu ajungeau cel mai probabil să moară singuri și fără urmași. Astfel că, treptat, genetica ne-a condiționat să urmăm acel stil de viață care ne mărea șansele de supraviețuire – apartenența la un grup. Iată cum arată selecția naturală în acțiune. *Astfel, apartenența a devenit strategia noastră principală de supraviețuire.*

Până la urmă, toate trăsăturile noastre fizice și psihice au evoluat astfel încât să fim animale de haită (foarte asemănător – iar asta nu e o coincidență – cu prietenii noștri canini, cu care ne înțelegem așa bine).

Asta înseamnă că până și emoțiile au evoluat astfel încât să răspundă pozitiv sau negativ la acțiunile noastre, susținându-le pe cele care favorizează apartenența la grup. Condiționarea pozitivă face ca acțiunile sociale să fie atractive, răsplătindu-ne cu cele mai plăcute senzații „da" de care suntem capabili – fantastica senzație a iubirii, plăcerea, dar și fericirea pe care o simțim atunci când relaționăm sau când trăim ceva care ne face să simțim incluziune, apropiere intimă, sex, validare, respect și acceptare din partea celorlalți. Este modul inconștient al corpului de a ne spune: „Da! Suntem parte din grup! Continuă să faci asta și vom supraviețui!"

Condiționarea negativă, pe de altă parte, ne ține departe de comportamentele antisociale, trezind în noi cele mai neplăcute senzații: insuportabila senzație a rușinii, vinei, singurătății și izolării, care vin la pachet cu sentimentul că suntem diferiți, răi și singuri. Este modul inconștient al corpului de a ne spune: „O, nu! Nu facem parte din grup! Fă tot ce poți ca să te integrezi, altfel nu vom supraviețui!"

Și, desigur, rușinea funcționează ca principalul regulator motivațional între aceste condiționări pozitive și negative. Este ca o manetă de „marșarier". Atunci când comportamentul nostru pare să ne depărteze de cei din grupul căruia îi aparținem, rușinea își face apariția și ne întoarce emoțiile la 180 de grade. Astfel, rușinea este de departe principala condiționare negativă care ne reglează dorința fundamentală de a ne integra. Deși tehnic vorbind, cel puțin conform teoriei afectului, nu toată rușinea este de natură socială, având în vedere că suntem în esență

animale sociale, iar apartenența la grup este principala noastră strategie de supraviețuire, cred că rușinea *socială* a devenit în ultimă instanță cea mai proeminentă, cea mai întâlnită și cea mai dureroasă formă de rușine. Adesea, funcțiile noastre cognitive alipesc și toate celelalte momente în care am resimțit rușine la sfera socială – când se întâmplă să ne imaginăm o mulțime dezaprobatoare care ne urmărește acțiunile chiar și când nu este nimeni în jur.

În definitiv, tot ceea ce credem a fi „uman“ este legat de natura noastră socială. Impulsul spre a fi sociali este codificat în însăși țesătura fundamentală a societății, precum și în normele culturale, în morală, religie și justiție. Și bineînțeles că este perfect plauzibil ca lucrurile să stea așa, căci probabil că nu ne-am fi construit o societate dacă nu am fi fost sociali. Condiționările pozitive înspre a ne integra – emoțiile care ne dau cele mai plăcute senzații – au devenit baza a tot ceea ce noi ca societate considerăm că este bun, corect, just, moral, etic și sacru. Iar condiționările negative spre a ne integra – emoțiile care ne dau cele mai neplăcute senzații – au devenit baza a tot ceea ce considerăm rău, greșit, nedrept, imoral, neetic, profan și malefic.

Pentru mine asta e nespus de fascinant, căci putem deduce că valorile pe care le considerăm în mod obiectiv sacre sunt, de fapt, arbitrare; ele decurg din factorii de conjunctură și din mediul în care au evoluat strămoșii noștri preistorici. S-a întâmplat ca o anumită strategie să le fi ajutat pe mamiferele primitive să rămână în viață, iar valorile noastre de astăzi să fi

decurs din acea strategie. Folosesc cuvântul *arbitrar* pentru că nu toate animalele au evoluat astfel încât să fie sociale!

Unele specii, precum majoritatea felinelor sălbatice, sunt animale solitare. Prin selecția naturală, felinele preistorice au fost treptat condiționate să adopte acel stil de viață care s-a dovedit a fi mai prielnic supraviețuirii speciei – în acest caz specific, solitudinea (cu excepția perioadelor de împerechere, evident). Astfel că toate trăsăturile lor fizice și psihologice au evoluat treptat pentru a susține comportamentul teritorial. Nu susțin că aș fi expert în viața emoțională a felinelor, dar pot deduce că animalele solitare au un răspuns emoțional total opus față de cel al oamenilor. Probabil că atunci când sunt singure simt niște emoții echivalente cu ceea ce noi numim *iubire* și *fericire* (condiționare pozitivă înspre comportamentul teritorial), iar atunci când sunt în preajma altor pisici sălbatice, posibil să simtă echivalentul emoțiilor pe care noi le numim *rușine* și *teamă* (condiționare negativă înspre comportamentul teritorial). Poate că această reacție inversă ne ajută să explicăm și de ce pisicile domestice sunt adesea distante și agere.

Și poate că într-o zi vom întâlni chiar și o specie de inteligență extraterestră care a evoluat către solitudine (sau ceva cu totul
diferit). Morala extraterestră, bazată pe natura lor solitară, va părea minților noastre sociale egoistă și malefică – și viceversa. De fapt, este ceva foarte asemănător celor pe care îi numim psihopați sau sociopați – oameni cărora par să le lipsească niște

elemente-cheie ale existenței sociale: empatia și rușinea. Trebuie să admit totuși că inteligența avansată apărută în cadrul unei specii solitare îmi pare un oximoron. Nu vreau să ofensez pisicile sălbatice sau sociopații, dar îmi este destul de clar că unul dintre fundamentele progresului tehnologic și social al speciei noastre este cooperarea socială. Faptul că noi, oamenii, nu suntem nevoiți să ne împlinim singuri toate nevoile ne permite să alocăm timp și energie mai multor lucruri în același timp – de pildă, științei, artei, filozofiei și golfului.

Sociabilitatea este o caracteristică fundamentală umană, motiv pentru care să se integreze este una dintre cele mai importante, dacă nu *cea* mai importantă nevoie umană. Vedem zilnic exemple nesfârșite. Adesea, oamenii vor renunța de bunăvoie la alte nevoi importante pentru a-și maximiza șansele de a se integra. Nu mâncăm pentru a părea „atractivi“, muncim prea mult pentru a părea „de succes“, mințim ca să fim acceptați, evităm să facem sex ca să părem „puri“ și tot așa. Toate acestea sugerează că, pentru corpul și mintea noastră, nevoile și dorințele ce țin de socializare, de formarea unor legături, de a fi acceptați, respectați, băgați în seamă, prețuiți și validați sunt la fel de importante și fundamentale pentru supraviețuire precum mâncarea, apa, adăpostul, reproducerea și siguranța. Iar lucrurile stau astfel pentru că pe parcursul evoluției noastre accesul la apă, adăpost, reproducere și siguranță erau cel mai probabil asigurate de apartenența la un trib. Toate celelalte nevoi pentru supraviețuire erau fie legate de apartenența la grup, fie depindeau de aceasta. Iar rușinea joacă un rol central

în condiționarea negativă înspre împlinirea acestei nevoi! Astfel că ori de câte ori resimțim vreun disconfort social, oricât de trivial ar părea, are o importanță reală pentru tot ce înseamnă rușine, instincte și corp. Subconștient, sentimentul rușinii are în mod direct legătură cu moartea.

Pentru cele spuse aici, este important să punem în context faptul că instinctele noastre s-au dezvoltat de-a lungul a milioane de ani și se pare că cea mai mare parte a acestui răstimp am petrecut-o în sălbăticie, adunați în mici triburi de vânători-culegători. Asta înseamnă că mintea și corpul nostru au evoluat pornind de la premisa că ne vom petrece întreaga viață alergând de colo-colo, jucându-ne Capturează steagul prin pădure, alături de același grup de aproximativ 150 de indivizi. Șansele de a ne întâlni cu alți oameni erau mici și dacă era să se întâmple, s-ar fi declanșat instant o prejudecată a grupului împotriva nou-venitului, menită să ne protejeze de străini și de intruși.[3] Această prejudecată provenind din interiorul grupului pare să inverseze reacția rușinii, astfel încât să fim motivați să fim *antisociali* – chiar agresivi – față de oricine este văzut ca străin față de grup. Desigur că la un moment dat am reușit să depășim această preconcepție suficient cât să începem să facem schimburi de bunuri cu cei din afara grupului propriu, să ne împerechem cu ei, iar apoi să formăm civilizații agrare cooperante din ce în ce mai complexe, care în ultimă instanță au dus la supersocietatea în care trăim astăzi. De fapt, în ceea ce a fost practic o mică fracțiune din perioada evolutivă,

specia noastră a trecut printr-o schimbare culturală substanțială – de la organizarea în mici triburi la un mare sat global fără precedent.

Această evoluție culturală exponențială este o fantastică mărturie a capacității de adaptare incredibile a speciei noastre! Într-o oarecare măsură, suntem chiar capabili să ne ignorăm instinctele – și din nou, datorăm totul naturii noastre sociale. Instinctele noastre sociale au drept prioritate apartenența la grup și conformitatea față de acesta – ele vor să se asigure că ne vom integra – într-o asemenea măsură încât putem evolua cultural, intelectual și tehnologic mult mai rapid decât evoluăm genetic, fizic sau instinctual. Și rușinea este unul dintre elementele-cheie de motivație, care condiționează aceste tranziții culturale masive. Rușinea ne face să simțim atât de puternic dorința de apartenență, încât putem ignora temporar alte impulsuri instinctive, pentru a ține pasul cu schimbările continue din cultură și societate. Să facem schimburi cu alte triburi? Sigur! Să cultivăm pământul? Sigur! Să locuim în orașe? Sigur! Să colonizăm planeta Marte? Sigur! Noi, oamenii, suntem gata să ne adaptăm la aproape orice, dacă asta ne va aduce integrarea în grup.

Toate acestea sugerează că evoluția noastră culturală este susținută aproape în întregime de faptul că apartenența la grup este foarte importantă pentru noi. Ceea ce înseamnă că, în ciuda tuturor progreselor culturale și tehnologice, instinctele noastre rămân în mod fundamental neschimbate din vremea vânătorilor-culegătorilor. Citându-l pe istoricul Yuval Noah Harari din *Sapiens* (o nu atât de „scurtă istorie a

umanității"): „Aceasta este lecția de bază a psihologiei evoluționiste: o nevoie care a luat naștere în sălbăticie continuă să fie resimțită subiectiv, chiar dacă nu mai este cu adevărat necesară pentru supraviețuire și reproducere."[4]

Menționez aceste lucruri pentru că ne ajută să explicăm de ce o privire mai ciudată primită pe stradă de la un străin poate să declanșeze o reacție de rușine foarte neplăcută, în ciuda faptului că la nivel intelectual înțelegem perfect insignifianța acelui gest. În procesul evoluției, corpul nostru a învățat să creadă că orice semn de dezaprobare socială înseamnă deconectarea de membrii tribului pe care îi prețuim așa mult, ceea ce reprezintă un posibil pericol. În zilele noastre, trăim într-o lume în care suntem înconjurați de străini aproape constant, iar judecățile lor de valoare nu au aproape nicio importanță pentru apartenența noastră la un anumit grup, ca să nu mai vorbim de supraviețuire. Supersocietatea noastră este gândită, cel puțin teoretic, astfel încât să ne împlinească toate nevoile fundamentale pentru supraviețuire (desigur, într-o măsură mai mică sau mai mare, în funcție de societatea din care facem parte și de cât de eficientă sau inclusivă este). Dar cel puțin, prin comparație cu stadiul de vânător-culegător în sălbăticie, șansele de supraviețuire ne sunt mult mai stabile astăzi.

Totuși, rușinea își păstrează greutatea emoțională, chiar dacă evoluase pentru a opera într-o lume complet diferită de cea în care trăim acum. Rușinea s-a dezvoltat într-o eră în care aproape fiecare persoană cu care interacționam pe parcursul întregii vieți era cineva

important, cineva pe care îl cunoșteam personal – parte din neamul nostru, familia noastră, tribul nostru. Când resimțeam rușinea într-o astfel de circumstanță, era un semnal clar că trebuie să fim atenți pentru a supraviețui. În lumea de astăzi, pe de altă parte, rușinea în context social semnalează ceva important, dar mult mai puțin urgent – deconectarea. Chiar și în cele mai rele cazuri de deconectare, chiar și dacă familia ne-ar respinge, majoritatea dintre noi ar putea să cadă în plasa de siguranță a serviciilor sociale pe care supersocietatea le-a construit pentru a ne asigura supraviețuirea. Avem posibilități nesfârșite de a relaționa cu oameni noi – trăim acum într-un sat global. Ne putem forma un grup nou, ceea ce cultura queer numește deja de mult timp *familia pe care o alegem* – formată din prieteni, vecini și iubiți.

Astfel că, deși rușinea a devenit un câine care latră, dar nu mușcă (în sensul că poate fi înspăimântătoare, dar nu mai reprezintă o amenințare pentru supraviețuire), lătratul este în continuare extrem de puternic, autoritar și de neevitat. Dacă vrem să facem o actualizare a rușinii astfel încât să o adaptăm la lumea modernă, trebuie să învățăm cum să trăim cu ea și cum să reacționăm în noi moduri atunci când o resimțim.

Condiționarea culturală

Și dacă ți-aș spune că cele mai de preț și fundamentale convingeri ale tale ți-au fost inoculate de către un cult care te-a spălat pe creier atunci când nu erai decât un copil impresionabil?

Asta e, de fapt, povestea vieții mele. Și a vieții tale! Acesta e povestea aproape a oricărei vieți umane. Cultul se cheamă Familie și ne spală pe creier ca să fim asemenea membrilor lui.

Ca bebeluși, nu suntem altceva decât niște mașini de învățat, programate să imite și să se ia la întrecere cu amalgamul format de părinți, bone, frați, colegi, profesori, supereroi și unchi cu gura spurcată. În postura de adolescenți, trebuie să întrebăm *de ce* de câteva sute de mii de ori până să ne formăm propria concepție asupra lumii înconjurătoare. Practic, suntem niște bureți sociali într-un mod profund, de neegalat de niciun alt animal.

Multe dintre animale se nasc cu o gamă largă de instincte genetice destul de puternice. Un manual de instrucțiuni dinainte programat al dorințelor primare, care îi ajută pe cai să stea în picioare la 30 de minute de la naștere, pe pești să înoate imediat ce ies din ouă, iar pe pisici să se comporte fără recunoștință înainte chiar să ajungi acasă de la adăpost. Dar noi, oamenii, pornim cu o tabula rasa a instinctelor. În afară de câteva instincte de bază, cum sunt respiratul, plânsul și suptul, bebelușii sunt aproape complet dependenți de grija și direcționarea primită din partea adulților (sau, la nevoie, de la o haită de lupi adoptivi). Psiholoaga Lisa Feldman Barrett ne explică: „În cazul bebelușilor, creierul este incomplet la naștere. El așteaptă instrucțiuni din exterior. Acest creier mic se conectează la lume – la lumea fizică și la cea socială."[5]

Aparent, faptul că ne naștem numai pe jumătate copți ne oferă o incredibilă flexibilitate mintală, având astfel o mai mare capacitate de a învăța și de a ne

adapta. Dar asta înseamnă și că, în absența unui set comprehensiv de instincte, suntem nevoiți să umplem anumite goluri cu propria interpretare, văzută prin ochi de copil, a comportamentelor, convingerilor și atitudinilor celor care se nimeresc să ne stea în preajmă. Astfel, ideologiile subiective ale celor care ne îngrijesc devin pietrele de temelie ale realității noastre.

Partea bună este că nu suntem complet controlați de niște instincte străvechi și rigide – așa cum se întâmplă în cazul animalelor, menite să facă același lucru plictisitor săptămână de săptămână. Aparent, pentru a modifica semnificativ instinctele, comportamentele și planurile săptămânale ale unui animal, este nevoie de aproximativ un milion de ani de mutații aleatorii și selecție naturală (unul dintre motivele pentru care foarte multe specii ajung la extincție în această lume aflată într-un rapid proces de umanizare). Oamenii, pe de altă parte, își pot modifica comportamentul într-o singură generație, putându-se adapta la diferite medii, situații, revoluții culturale sau tehnologice și readaptări ale filmului *Batman*. Probabil că tocmai această abilitate incredibilă este cea care ne-a permis să ne extindem așa rapid, să progresăm și să dominăm planeta (spre norocul sau neșansa acesteia). Asta înseamnă că specia noastră este unică prin independența pe care o are. Dar, ironic, înseamnă și că noi, indivizii, suntem cu mult mai puțin independenți decât credem.

În timp ce majoritatea animalelor se conformează instinctelor, noi, oamenii, avem instinctul să ne conformăm. Iată de ce reclamele au un mare succes la oameni și niciun succes la lei. Nu poți convinge un leu

să devină vegetarian din proprie voință, indiferent cât de convingător ar fi fluturașul despre cruzimea asupra animalelor. Leii sunt lei de când lumea și pământul. Iar noi, în exact același interval de timp, am trecut prin tot felul de aventuri nebunești. Am fost carnivori, omnivori și militanți vegani. Pentru ca oamenii, cultura și societatea să se poată schimba așa rapid și să acapareze așa mult, mulți dintre noi am fost nevoiți să ținem pasul unii cu ceilalți, să-i copiem pe cei de lângă noi – altfel, revoluții precum răspândirea creștinismului, capitalismul sau internetul pur și simplu nu ar fi prins la o scară așa de largă. Fantastica noastră capacitate de adaptare ar fi dus cel mai probabil la haos, dacă nu ar fi fost dublată de un puternic instinct de conformare. Iar acel instinct este rușinea.

Rușinea este câinele de pază al conformării. Ca animale sociale, principala noastră așteptare de la viață este să ne integrăm. Atunci când simțim o lipsă de conexiune cu semenii noștri, rușinea pornește semnalul de alarmă care ne transmite că ceva ar putea fi în neregulă cu noi. Simțim că suntem diferiți, răi și singuri și riscăm să fim cu totul abandonați de societate și lăsați pradă morții. Ceea ce este absolut terifiant, spre deosebire de alte instincte primare, cum ar fi profunda noastră dorință de relaționare, apartenență, acceptare, validare și iubire. Astfel, rușinea pune presiune pe noi să ne integrăm cu orice preț.

Și chiar dacă mulți dintre noi trecem prin acea fază din adolescență în care jurăm să nu ne transformăm în părinții noștri, chiar și această atitudine de opoziție

este tot o simplă reacție la ideologiile părinților. În mod naiv, credem că suntem niște indivizi complet independenți doar pentru că am votat cu alt politican decât tata. Dar funcționăm în același sistem politic demodat. Nu ne dăm seama că întregul construct al realității proprii este modelat în același furnal cultural. Suntem în continuare discipoli ai familiei.

Această spălare pe creier potențată de rușine este ceea ce eu numesc condiționare culturală sau condiționare a copilăriei. Și ca să fim complet sinceri, noi înșine colaborăm activ la acest proces. Prin natura noastră socială, *ne dorim* să facem parte din marea sectă! Atunci când creierul nostru se află încă în proces de dezvoltare, plasticitatea sa îi permite – ba chiar îl forțează – să adopte normele culturii (sau culturilor) în care se află. Este o autoîndoctrinare foarte puternică, în mare parte inconștientă, prin care căpătăm numeroase caracteristici: capacitatea de a comunica, un stil de atașament propriu (mai multe despre asta în capitolul 10), abilitățile sociale, factorii declanșatori ai rușinii, preconcepțiile, strategiile defensive și strategiile de evaluare a meritului, practic, toate convingerile noastre fundamentale, toate presupozițiile și toate așteptările referitoare la lume.

Psihologii numesc acest proces *introiecție*, iar toate convingerile pe care le absorbim pe parcursul acestui proces de condiționare sunt cunoscute drept *introiecții*. Introiecțiile includ normele de comportament, ideologiile, convingerile religioase, morala, prejudecățile, preferințele, înclinațiile politice, chiar și impresiile despre oameni importanți precum părinții noștri, alături de multe, multe altele. La fel cum nu ne

putem alege limba maternă, nu putem alege conștient nici conținuturile condiționării – sau introiecțiilor – noastre. Dar fiecare dintre noi trăiește lucruri unice și are niște caracteristici psihologice proprii, astfel că fiecare proces de condiționare ia o turnură aparte.

În jurul vârstei de 20 de ani, creierul nostru își termină procesul de dezvoltare, iar condiționarea se va fi solidificat într-o parte de neînlăturat a psihicului nostru. Introiecțiile, printre care și modul propriu în care interpretăm rușinea și alte emoții, devin niște convingeri *încorporate*. Ele sunt acum adânc conectate în creier și au fuzionat cu sistemul limbic, cu sistemul nervos și chiar cu întregul corp. Tocmai de aceea sunt așa trainice și persistente. Faptul că rușinea operează prin acea lovitură în doi timpi demonstrează că mesajul principal al acesteia – că suntem diferiți, răi și singuri (sau oricare ar fi mesajul pe care ți-l transmite) – nu reprezintă doar niște idei cognitive localizate în cortexul frontal, asemenea opiniilor flexibile obișnuite. Mesajul introiecțiilor nu se bazează pe logică. Aceste convingeri încorporate sunt în mod inconștient în legătură directă cu anumite sentimente și senzații din corp. Fără excepție, acele senzații vor declanșa convingerea corespunzătoare, iar acele convingeri vor declanșa la rândul lor câte un set de senzații; prin declanșarea procesului, toate senzațiile și convingerile ajung să se întărească unele pe celelalte, câteodată scăpând de sub control.

Și nu numai atât, dar introiecțiile dobândite în timpul copilăriei ne sunt complet invizibile, mai ales dacă am fost condiționați într-o cultură majoritară precum cea occidentală – unde apar introiecții precum

supremația albilor, patriarhia, capitalismul și tot așa. Ideile care au rezultat din acea condiționare ne vor părea la fel de naturale, normale, la îndemână și omniprezente precum aerul pe care îl respirăm. Dar în momentul în care contrazicem oricare dintre aceste reguli inevitabile, vom simți rușine. Introiecțiile noastre ne spun ce să facem ca să ne integrăm în grup, iar rușinea este modul înnăscut al corpului de a ne avertiza și de a ne pedepsi atunci când ne îndepărtăm de normele sociale implicite, ceea ce nu face decât să le întărească.

Chiar și ca adulți, când învățăm să luăm destulă distanță cât să devenim conștienți de unele dintre introiecțiile noastre, nu e suficient pentru a ni le disloca din psihic. Convingerile încorporate nu se învață prin logică, deci chiar și atunci când încetăm să le credem mesajul la nivel conștient, ele rămân acolo și continuă să ne controleze într-o oarecare măsură. De pildă, cu toții ne dăm seama până la urmă că limba maternă este doar una dintre numeroasele sisteme de comunicare existente între oameni, dar faptul că realizăm acest lucru și ne expunem la alte limbi nu ne șterge modul de comunicare primar. Același lucru este valabil pentru toate condiționările din timpul copilăriei. Tiparele noastre comportamentale, normele sociale, convingerile de bază, valorile inconștiente, factorii declanșatori ai rușinii și chiar și prejudecățile vor rămâne – mai mult sau mai puțin – mereu aproape de noi. Și așa cum orice adult care a încercat să învețe o limbă străină poate confirma, adoptarea unor noi introiecții este unul dintre cele mai dificile și de durată

eforturi imaginabile. Și chiar dacă vom reuși să învățăm limba klingoniană, să zicem, limba maternă nu va pleca nicăieri.

Chiar dacă nu suntem capabili să ne alterăm complet condiționarea, o putem face cu mult mai gestionabilă devenind conștienți de sine și acceptându-ne așa cum suntem – proces pe care îl voi detalia în capitolele următoare. Îmi place să folosesc metafora unei boli cronice. Am descoperit că mă ajută să mă gândesc la rușinea mea, la condiționarea culturală și la prejudecățile grupului meu ca la o boală cronică. Deși o boală cronică nu este ceva ce putem vindeca (încă), ea poate fi gestionată în mod proactiv și conștient, ceea ce ne ajută să îi minimizăm efectele, astfel încât să trăim o viață mai fericită și mai sănătoasă.

„Valoarea“ umană

ATUNCI CÂND MĂ GÂNDESC LA COPILĂRIE, mi se pare că modul în care mi-am interpretat rușinea cronică mi-a modelat semnificativ restul vieții, afectându-mă până în ziua de azi. Influențat de cultura în care am crescut, creierul meu imatur a ajuns să creadă că ființele umane nu sunt de la sine vrednice de lucrul după care tânjesc cel mai mult: iubirea. Având în vedere circumstanțele, totul are sens. Deoarece rușinea cronică îmi diminua mare parte din emoțiile plăcute și îmi compromitea relaționarea cu ceilalți, aveam senzația că nu merit să aparțin grupului. Așa că am presupus că sentimentul de apartenență, de iubire și demnitate sunt un fel de bonusuri pe care oamenii trebuie să le *câștige*. Este o introiecție tristă și din păcate foarte răspândită. Eu, un mic pui de om, eram convins că nevoile mele fundamentale pentru supraviețuire, alături de majoritatea emoțiilor plăcute – forțele fundamentale care *fac* ca eu să fiu om – erau niște experiențe greu accesibile, la care eu nu aveam acces în mod natural. Eram ca o albină care crede că nu are dreptul să se bucure de propria miere.

În loc să îmi dau seama că aceste senzații plăcute sunt niște trăiri interne pe care mi le pot cultiva singur, am crezut că ele ar trebui să fie niște daruri pe care le primesc din exterior, de la alții. Și alături de miliarde de alți oameni de pe planetă, am crezut că trebuie să fiu un om „de valoare“ ca să merit cu adevărat darul iubirii, al respectului, al apartenenței și al legăturilor cu semenii. Cu alte cuvinte, simțeam că trebuie să dovedesc că am ceva *în plus* care să mă facă să *merit* să fiu iubit, ceva care să mă facă să *ies în evidență*, care să mă facă *special* sau *mai bun decât* toate celelalte opțiuni. Ca și cum ar exista o cantitate limitată de iubire și demnitate – un deficit de produse pe rafturile unui magazin. Și pentru a câștiga acea valoare în plus, am crezut că trebuie să *fac* ceva impresionant sau să *adaug* ceva la propria persoană sau să mă *perfecționez*. Ajunsesem să cred că ar trebui să dau dovadă în mod public de vreo mare ispravă pentru a câștiga un anumit „succes“ sau, și mai bine, faimă. Căci, în mintea mea, faima era antidotul suprem pentru rușine, o ștampilă omnipotentă a aprobării în ochii lumii, o cale de a mă simți demn de iubirea și respectul tuturor și oricui, ca și cum faima ar fi o dovadă obiectivă a valorii universale a cuiva, a meritelor și a capacității de a fi iubit.

Dacă ne uităm în jur pe rețelele sociale, e clar că nu sunt singurul condiționat să cred această ideologie de „faimă-ca-valoare“. Este practic o convingere inoculată în toată societatea occidentală. Și dacă disecăm ceva mai mult această dogmă, ies la iveală unele dintre cele mai tulburătoare convingeri, toate potențate de rușine:

- În primul rând, acest sistem are drept implicație faptul că unele vieți umane ar fi mai valoroase decât altele.

- În al doilea rând, este insinuat faptul că scopul vieții este să le dovedim celor din jur că avem cea mai mare valoare posibilă.

- În al treilea rând, se presupune că valoarea unui om ar fi determinată de părerea celorlalți. Ca și cum aprobarea, admirația, respectul, afecțiunea etc. celor din jur ar stabili valoarea unui individ și posibilitatea ca acesta să fie sau nu iubit ca ființă umană.

Conform acestei viziuni asupra lumii, oamenii devin practic niște postări pe rețele sociale – valoarea fiecăruia este stabilită de numărul de „like-uri" primite și de la cine vin ele. Și dacă nu primesc nici un like sau dacă îmi pierd urmăritorii, înseamnă că sunt lipsiți de valoare și de neiubit. Această viziune pune în mâinile celor din jur puterea de decizie asupra propriei vieți – fie că e vorba despre părinți, familie, prieteni, urmăritori de pe rețelele sociale, vecini, parteneri, preot, șef, colegi de serviciu, politicieni, judecători, parlamentari sau chiar niște străini necunoscuți. În mod inconștient, le-am permis tuturor acestor oameni să îmi dicteze nu numai valoarea personală ca ființă umană, dar – pentru că eram așa disperat să mă integrez – și opiniile, valorile morale, meritele, succesul, eșecul, limitele – totul. Oamenii din jur îmi dictau întreaga realitate! Și totul era ținut laolaltă de

rușine, de teama extraordinară că oamenii nu m-ar aproba și că m-ar respinge. Că aș putea pierde tot ceea ce prețuiesc, iubirea, sentimentul de apartenență – cele mai bune sentimente pe care un om le poate trăi.

Astfel că, în mod inconștient, am urmărit să primesc atenție, să dobândesc „măreție" și faimă, până când am ajuns într-unul dintre cele mai populare medii din cultura noastră: filmele! Am decis că trebuie să fiu un copil actor faimos sau, dacă nu voi reuși asta, un regizor faimos sau, dacă nu voi reuși asta, un scriitor faimos sau, dacă nu, să am un podcast faimos sau, dacă nu, să fiu educator al rușinii faimos sau, dacă nu… un *orice* faimos. Deși îmi dau seama că faima este o foarte proastă strategie de a atinge starea de bine și echilibrul, o parte din mine rămâne și astăzi sedusă de această ideologie greșită. Iată persistența încăpățânată a condiționării pe care o primim în copilărie.

Predilecția spre negativitate

Mi-am început cariera profesională în actorie la vârsta de 9 ani. Din păcate, dacă este vreo meserie care se bazează pe rușine mai mult decât oricare alta, aceea este actoria. Mai ales în cazul copiilor.

Pentru toți actorii, cu excepția acelor câțiva extrem de faimoși, actoria se rezumă la audiții. Și este un proces epuizant – să te expui din nou și din nou, pe scenă sau printr-o înregistrare, în fața unor străini care sunt acolo pentru a te judeca. Și e dificil să nu iei totul foarte personal, mai ales în cazul copiilor. Felul în care arăți, în care vorbești, te îmbraci, te miști, în care exiști

în lume și, mai ales, inefabila întrebare referitoare la „talent“, totul este supus unei cercetări amănunțite. Și cel mai adesea verdictul este: „nu ești ce trebuie“. De fapt, ceea ce spun ei este „nu ești ce trebuie *pentru acest rol* “, dar pentru un copil, și câteodată chiar și pentru adulți, distincția este greu de realizat.

Rușinea umple mereu golurile din spatele unor întrebări precum: „Ce e în neregulă cu mine?“, „De ce nu am fost ales?“, „Ce au *ei* și mie îmi lipsește?“. Iar răspunsurile pe care le oferă rușinea sunt de obicei în zona: „Nu sunt destul de «bun»“, „Nu sunt talentat“, „Nu merit“, „Sunt diferit, rău și singur“. Iar asta nu se petrece accidental.

Prin evoluție, se pare că am căpătat o „predilecție spre negativitate“. Aceasta ne încurajează să ne concentrăm pe lucrurile neplăcute.[6] Este ceea ce eu numesc *psihicul cinic* – mereu așteptându-se la ce e mai rău, în special în scenariile care implică rușinea. Și totul are sens, desigur. Forța motivatoare a evoluției este supraviețuirea, nu fericirea sau cât de optimist ești sau sentimentele plăcute. E clar că strămoșii
noștri nu au supraviețuit fiind întotdeauna veseli, fericiți și optimiști – căci altfel am fi moștenit o predilecție spre optimism! Dacă un vânător-culegător s-ar fi gândit că foșnetul care se aude din pădure este probabil un nou prieten care vine să îl îmbrățișeze, atunci el s-ar fi repezit în direcția sunetului cu brațele deschise. Poate că am fi fost mai fericiți pe termen scurt, dar ar fi fost o tehnică de supraviețuire în sălbăticie dezastruoasă, întrucât am fi putut oricând să deranjăm vreun animal sălbatic aflat în defensivă sau

chiar să ne servim pe noi înșine drept cină unui prădător alfa, ca un soi de serviciu UberEats din epoca de piatră.

Predilecția spre negativitate ne menține precauți și sceptici. Ne încurajează să ne imaginăm cele mai îngrozitoare lucruri care ni s-ar putea întâmpla, astfel încât să fim pregătiți pentru ce e mai rău. Este o foarte bună strategie pentru supraviețuire, dar este și rețeta perfectă pentru rușine, pesimism, cinism, mizantropie și nemulțumire, într-o lume care este mai degrabă lipsită de pericole. Creierul nostru este vigilent, mereu precaut față de echivalentul unui potențial prădător de top. Dar în societatea modernă de astăzi, un astfel de pericol este greu de întâlnit. Așa că mintea noastră trebuie să se mulțumească să se concentreze pe orice alt aspect negativ reușește să găsească. Îmi amintesc de ce a zis cândva psihologul austriac Viktor Frankl, care, după ce a supraviețuit Holocaustului, le-a spus celor aflați în suferință: „Să fac o analogie: suferința omului se aseamănă cu comportamentul gazului. Dacă se pompează o anumită cantitate de gaz într-o încăpere goală, gazul va umple camera complet și uniform, indiferent cât de mare ar fi ea. Tot astfel, suferința umple întru totul sufletul și gândirea conștientă, indiferent dacă e vorba despre o suferință mare sau de una mică. De aceea, mărimea suferinței umane este absolut relativă."[7]

Creierul nostru pare să se fixeze pe orice sursă de suferință, mică sau mare, incluzând toată rușinea, durerea și neplăcerea din jur, întrucât această strategie i-a ajutat pe strămoșii noștri să supraviețuiască milioane de ani. Dar acum trăim într-o lume cu mult

diferită, fiind relativ feriți de pericole – cel puțin prin comparație cu viața în sălbăticie sub forma unui trib de maimuțe fără păr. Astfel că predilecția spre negativitate este forțată să se fixeze pe probleme din ce în ce mai triviale sau, invers, pe probleme globale din ce în ce mai complexe, pe care niciun individ nu le poate rezolva de unul singur.

Și nu este absolut nimic greșit aici. Motivația pe care ne-o oferă predilecția spre negativitate este în continuare folositoare în anumite circumstanțe, îndemnându-ne să facem ce putem pentru a trăi într-o societate mai bună și încurajându-ne să colaborăm unii cu ceilalți pentru a rezolva aceste amenințări existențiale la scară globală care sunt cât se poate de reale: pandemia COVID-19, schimbările climatice și proliferarea armelor nucleare. Dar este important să devenim conștienți de această predilecție, astfel încât să ne amintim că modul în care percepem realitatea nu este neapărat cel mai echilibrat. Privim lumea printr-o lentilă foarte întunecată, mai ales când vine vorba despre rușine.

Ierarhia

În ceea ce privește copiii actori, în ultimă instanță unul singur primește rolul. Și problema nu este neapărat că au fost aleși ei, și nu tu. În cultura noastră obsedată de celebritate, a fi ales echivalează cu atenție, succes, faimă și avere. Dacă lumea spune că celebritățile sunt „cele mai tari“, iar munca de actor duce la celebritate, atunci a *nu* primi un rol de mai multe ori la rând este practic echivalent cu a ți se

spune: „Ești cel mai slab.“ Sau cel puțin așa mi s-a părut mie, din cauza prejudecăților negative. În mintea mea, rușinea a dat naștere acestui șir de comparații ierarhice. În top se aflau fix acei oameni. Cei aleși, cei faimoși, „buni de iubit“ și „fericiți“ – cei cărora li se îndeplinise ceea ce eu îmi doream foarte mult și ceea ce așteptam să mi se întâmple. Și sub ei eram eu și toți ceilalți. Iată ceea ce numesc „ierarhia ficțională a valorii umane“.

Atunci când rușinea ne bombardează cu senzația că suntem diferiți, răi și singuri, urmarea este că ar trebui să existe și un revers al acestei stări. Că trebuie să existe niște oameni care sunt normali, buni și integrați în grup. E ca un fel de punct de plecare al rușinii – un instinct care ne forțează creierul să vadă lumea în termenii unor comparații ierarhice. În ultimă instanță, aceste comparații se reduc la „da“ *versus* „nu“ – „fă asta“ *versus* „nu face asta“. Dar noi extrapolăm această comparație în nenumărate direcții diferite: bine *versus* rău, corect *versus* greșit, demn *versus* nedemn, inocent *versus* malefic, superior *versus* inferior, acceptat *versus* exclus, conectat *versus* deconectat, atractiv *versus* neatractiv, deștept *versus* prost, cool *versus* nasol, alb *versus* negru etc. Cu cât includem mai mulți oameni în comparație, cu atât ierarhia se transformă într-o scară a valorii umane. Și nu e vorba doar de oameni – rușinea ne încurajează să vedem întreaga realitate prin această prismă. Cultura noastră adoră să claseze „valoarea“ tuturor lucrurilor din jurul nostru prin liste, recenzii, premii și „preferințe“ personale.

Există așteptarea ca toți să avem opinii ierarhice clare, despre care să turuim la primele întâlniri. Care e culoarea ta preferată? Care e filmul tău preferat? Care e cartea ta preferată? Muzica? Sportul? X-Man? Mașina? Orașul? Aroma de înghețată? Avem chiar și „cei mai buni" prieteni (sau „ar trebui" să avem, conform culturii occidentale). Avem tot felul de premii anuale pentru a sărbători „cel mai bun" din orice. Nu spun că toate preferințele se bazează pe rușine, dar nici nu cred că e o coincidență faptul că rușinea duce la ierarhie, în timp ce revista *Pitchfork* clasifică an de an cele mai bune melodii pop.

Subiectivitatea

Listele, preferințele și opiniile, în general, sunt o cale foarte bună de a cunoaște gusturile și valorile cuiva, dar cred că în multe cazuri cultura noastră le oferă mult prea multe înțelesuri. Consider că toate opiniile pur subiective sunt echivalente, chiar și cu opusul lor. Asta nu înseamnă că un clasament bine gândit și profesionist al „celor mai bune" filme ale anului nu are meritul lui, atât timp cât nu uităm că totul face parte dintr-un joc inventat. Un joc inventat care e amuzant atunci când vorbim de artefacte culturale, dar devine treptat problematic atunci când începem să clasăm valoarea unor vieți umane.

Când spun „pur subiectiv", mă refer la opiniile care nu au niciun corespondent în realitatea obiectivă din afara minții noastre. Există niște adevăruri prezumtiv obiectiv adevărate, precum faptul că această carte pe care o ții în mână există. Iar apoi există modul

în care noi interpretăm subiectiv acele adevăruri obiective, cum este modul în care cartea *se simte* în mâna ta. Și în ultimul rând, există și *opiniile* pur subiective, la care nu se atașează niciun adevăr obiectiv (în afară de faptul că ele există în mintea noastră), de pildă, convingerea ta dacă această carte e sau nu „bună". Eu consider că toate opiniile din această ultimă categorie sunt, în esență, la fel de adevărate, ca și opusul lor (foarte convenabil pentru mine, având în vedere exemplul ales).

De fapt, cred că foarte mult din ceea ce credem este pur subiectiv. E democrația mai bună decât fascismul? Depinde de câtă valoare are pentru tine libertatea – este subiectiv. E capitalismul mai bun decât comunismul? Depinde de câtă valoare acorzi banilor – este subiectiv. Liberal *versus* conservator? Subiectiv. Vegan *versus* carnivor? Subiectiv. Batman *versus* Superman? Batman. Putem da valori specifice acestor comparații și vom obține rezultate obiective. De exemplu, dacă pun preț pe starea mea de bine (și o fac), atunci unele dintre alegerile de mai sus ar putea fi cu adevărat cele mai bune opțiuni… în ceea ce privește potențialul de a o oferi. Este ceva ce poate fi, teoretic, confirmat cu ajutorul statisticii. Dar ceea ce eu *prețuiesc* ca stare de bine rămâne subiectiv. Alții ar putea valorifica suferința. Așa că întreaga polemică rămâne în lumea opiniilor – un punct de vedere între o infinitate de valori posibile.

Cred că toate opiniile umane se reduc la emoții. În mod natural suntem înclinați să ne delectăm cu sentimentele „da" și motivați să le căutăm. În același timp, vrem cât mai puțin din sentimentele „nu" și

suntem prin natura noastră motivați să le evităm. Aceste condiționări pozitive și negative de a ne satisface nevoile merg dincolo de simpla supraviețuire. Cred că aceste senzații de bază, plăcute și neplăcute, sunt ceea ce motivează toate gusturile, opiniile și comportamentele noastre. Spre exemplu, comparațiile ierarhice pe care rușinea le inoculează în mintea noastră – bun *versus* rău, corect *versus* greșit, demn *versus* nedemn – sunt doar un analog cognitiv al senzației plăcere *versus* neplăcere. Și suspectez că toate celelalte valori și opinii ni se dezvoltă mai mult sau mai puțin pe același fundament emoțional, indiferent de cât de raționale, nuanțate și complexe devin mai apoi.

Asta sugerează că opiniile noastre nu sunt neapărat „corecte“ și nici măcar logice. Ci pur și simplu, fundamental, ne simțim bine având aceste păreri. Deci corpul nostru crede (și de multe ori în mod eronat) că aceste opinii ne vor aduce sănătate, supraviețuire și procreare. Și pornind de la aceeași idee, chiar și *oamenii* despre care credem că sunt buni sau cool sau merituoși (și oamenii despre care credem că sunt răi sau nașpa sau nemerituoși) sunt doar un produs al senzației pe care o avem în legătură cu ei – plăcută sau neplăcută. Îmi amintesc de un citat apocrif, adesea greșit atribuit Mayei Angelou: „Am învățat că oamenii vor uita ce ai zis, vor uita ce ai făcut, dar nu vor uita niciodată cum i-ai făcut să se simtă.“[8]

Totuși, este important să menționăm că ceea ce simțim este total arbitrar și ține de propriul sistem limbic, de interpretările noastre subiective și de condiționarea pe care am primit-o. Astfel că ceea ce

gândim despre alții nu are nicio legătură cu valoarea obiectivă a acestora, ci este dictat de ceea ce *simțim* despre ei în mod arbitrar. Și chiar și estimările asupra propriei persoane, interpretările asupra propriei valori și capacități de a fi iubiți ca ființe umane sunt bazate pe ceea ce *simțim* în mod inconștient în legătură cu noi înșine, plăcut sau neplăcut. Dacă se întâmplă să simțim multă rușine, atunci e foarte posibil să ne judecăm greșit. Așa de simplu. Astfel, propria valoare este, de fapt, ceva subiectiv, personal și iluzoriu – și totuși are un impact foarte mare asupra stării noastre de bine.

Singur în mijlocul tuturor

Doar pentru că eram normal, obișnuit, comun, ierarhia încurajată de rușine stăruia că sunt inferior, rău și plin de defecte. Și am crezut-o. Bineînțeles că nu am fost singurul. Uită-te numai la modul în care cultura noastră se folosește de cuvintele „cineva“ și „nimeni“. Să fii un „nimeni“ înseamnă că nu ești faimos sau notabil sau special. Ca și cum nu contezi, existența ta nu se pune la socoteală și practic nu exiști. Și pentru a fi „cineva“, se presupune că trebuie să fii faimos, respectat și recunoscut de ceilalți. Cu cât te știu mai mulți oameni, cu atât pare să „contezi“ mai mult. Vedem genul ăsta de gândire la tot pasul în cultura occidentală.

Și totuși, în ceea ce privește rușinea, lucrurile se leagă perfect. Cultura faimei și a ierarhiei este doar rușinea operând la scară masivă. Această gândire era probabil mult mai utilă atunci când eram niște triburi

de vânători-culegători. Pentru a rămâne în siguranță integrați în grup, rușinea ne împingea să ne dovedim utilitatea intersubiectivă față de acel grup specific de 50-150 de indivizi. Și dacă ne gândim mai bine, într-un grup așa mic, fiecare era faimos! Toată lumea cunoștea pe toată lumea. Cu toții aveam un mare potențial de a fi văzuți, apreciați și înțeleși. Viața noastră se baza pe cooperare, pe împărțirea bunurilor și a muncilor, astfel că fiecare avea propriul rol special. Unii vânau, alții culegeau roadele naturii, unii aveau grijă de copii, unii se ocupau de pază, alții de divertisment, unii îi vindecau pe ceilalți, alții construiau, unii găteau, alții pictau pereții peșterilor, iar alții stăteau toată ziua fără să facă nimic și tot așa. Toată lumea era „cineva", căci să fii nimeni însemna să fii mort. Și cu impulsul oferit de rușine înspre clasificări, era destul de ușor să organizezi acest grup relativ mic într-o ierarhie care să ofere îndrumare, stabilitate și siguranță. Încă o dată, în acel context, rușinea avea mult mai mult sens.

Totuși, în lumea de astăzi trăim într-un sat global, astfel că noțiunea de „tribul nostru" s-a extins atât de mult, încât include milioane de oameni în cadrul oricărui grup cultural. Dar reacția rușinii se bazează în continuare pe premisa că trăim într-un mic grup de 50-150 de indivizi, fără de care am muri – triști, înspăimântați și singuri. Astfel că până în ziua de astăzi, rușinea ne face să simțim că trebuie să avem „legături" cu aproape oricine credem că face parte din grupul nostru. La un anumit nivel, ne-am dori să fim recunoscuți de aproape oricine. Vrem ca toți să ne considere de valoare. Vrem să fim tratați bine oriunde

mergem. Vrem respectul universal, validarea și integrarea pe care le-am fi primit atunci când lumea noastră era formată dintr-o mică gașcă de rubedenii. Nu vrem să fim străini. Și atunci când oricare dintre aceste dorințe nu este împlinită, ne rușinăm. Astfel că faima, alături de un succes de mari proporții, notorietate, atenție, urmăritori pe rețele sociale și chiar și infamia, toate ne apar ca un antidot la această problemă.

Mai mult, suspectez că anumite evenimente care declanșau rușinea numai arareori în lumea vânătorilor-culegători o fac acum mult mai des. Să fii ignorat, ocolit, uitat, să nu fii înțeles, să nu ai cu cine să îți împărtășești valorile și convingerile, să nu cunoști aceleași povești, să nu crezi aceleași „adevăruri", să nu înțelegi aceeași limbă, să nu arăți cât de cât la fel ca ceilalți, practic, să nu împărtășești aceeași cultură – toate aceste trăiri ar fi fost rare și alarmante pentru strămoșii noștri, și poate chiar nu ar fi apărut deloc. De fapt, în calitate de vânător-culegător, ai fi putut trăi luni, ani sau chiar o viață întreagă fără să întâlnești vreun străin!

Dar astăzi mergem zilnic pe străzi unde întâlnim nenumărați străini care, în virtutea intimității, evită orice contact vizual și se comportă de parcă nu am fi acolo. Niciunul dintre ei nu ne cunoaște numele, trecutul sau valorile. Adesea, acești străini nu arată ca noi, nu se îmbracă asemănător și nici nu gândesc asemenea nouă. Nu e nimic greșit în asta, dar este un potențial declanșator al rușinii.

Cultura intimității și individualismului spune că ar trebui să ne vedem de treabă și să nu intrăm în spațiul

personal al celorlalți. Și deși asta are sens în societatea noastră modernă, înseamnă că noi toți în aproape fiecare moment resimțim puțină rușine. Atunci când nu facem decât să ne uităm în direcția cuiva, fără să știm ce gândește despre noi – sau *dacă* se gândește la noi – probabil că declanșăm un mic val de rușine. Ai observat vreodată că majoritatea oamenilor se uită în jos aproape imediat după ce fac contact vizual cu un străin? Asta are fără îndoială legătură cu felul în care rușinea relaxează mușchii gâtului pentru a evita confruntarea și expunerea. De fapt, este considerat răutăcios sau amenințător să *nu* te uiți în altă direcție atunci când privirea ta o întâlnește pe cea a unui străin. „La ce te uiți așa?“ „Fă o poză, durează mai mult.“ „Nu-i nimic de văzut aici, oameni buni.“ Atunci când ne uităm mai mult de o secundă la cineva pe care nu îl cunoaștem, mesajul pe care îl trimitem inconștient este că îl judecăm, ceea ce duce la rușine, ceea ce duce la declanșarea unor mecanisme de autoapărare.

Deci simțim rușine atunci când nu primim atenție din partea străinilor, dar și atunci când o *primim*, iar asta pentru că ne lipsesc încrederea și înțelegerea. Nu avem niște circumstanțe comune să înțelegem de ce ne privește, dar cultura noastră spune că nici nu avem dreptul să întrebăm. Și conform culturii occidentale, nu ar trebui nici să ne pese de ceea ce cred alții despre noi.

Suntem înconjurați de mai multe ființe umane decât orice alt homo sapiens de până acum, dar fiindcă nu formăm legături cu prea mulți dintre ei, ne simțim mai singuri ca niciodată. Din experiența mea, pot

spune că nu te simți niciodată mai însingurat decât atunci când te afli în mijlocul unei mulțimi, dar simți că nu ai absolut nicio legătură cu nimeni. Îmi pare că ne simțim mai singuri într-o astfel de situație decât atunci când suntem fizic singuri. Foarte asemănătoare rușinii, singurătatea este o motivație care funcționează prin aversiune, spunând: „Se presupune că trebuie să formezi legături cu cei din jur ca să supraviețuiești!“ În zilele noastre, cu toții ne simțim singuri în mijlocul tuturor.

Și ca să fim corecți, cred totuși că atitudinea „singuri în mijlocul tuturor“ își are rădăcinile în practica stabilirii unor limite sănătoase. Căci se pare că, oricum, nici nu suntem capabili să menținem mai mult de aproximativ 150 de legături apropiate.[2] Așa că nu putem să mergem de colo-colo, încercând să devenim cei mai buni prieteni cu toată lumea. Nu este practic, productiv și nici plauzibil. Dar acesta e un paradox al lumii moderne în care trăim. Rezultatul este cel mai probabil un surplus de rușine – emoție declanșată atunci când realitatea nu este conformă așteptărilor noastre instinctive, care spun că ar trebui să fim respectați de toți cei cu care ne intersectăm.

Cum funcționează rușinea?

CONFORM TEORIEI AFECTULUI (SILVAN TOMKIN),rușinea are funcția de atenuator emoțional. Dacă nu știai deja (eu cu siguranță nu știam), un atenuator este opusul unui amplificator. În timp ce un amplificator crește intensitatea, un atenuator o diminuează. Astfel, se presupune că rușinea ne diminuează emoțiile plăcute. Asta are sens dacă ne amintim că rușinea și-a început cariera emoțională ca întrerupător al senzației „da". Iar asta explică foarte bine și de ce rușinea nu își dorește să fie văzută. Rușinea înseamnă efectiv a ascunde cum ne simțim cu adevărat.

În cartea sa *Shame and Pride*, pentru a-și ilustra teoria, Donald Nathanson se folosește de analogia între dezgust și foame. Foamea este unul dintre impulsurile noastre de bază – o forță foarte puternică ce ne reamintește că trebuie să mâncăm pentru a supraviețui. Atunci când impulsul foamei este activ, întregul nostru corp pare că își dorește să devoreze orice. Îmi amintesc de vechiul clișeu în care un

personaj de desene animate se uită la un altul (de obicei, ambii aflați pe o insulă pustie) și brusc îl vede transformat într-un gigantic curcan la cuptor. Este o foarte bună metaforă pentru starea atotconsumatoare (joc de cuvinte intenționat) în care ne aflăm atunci când impulsul foamei este activ.

Dezgustul, pe de altă parte, joacă un rol important în a ne asigura că nu consumăm accidental ceva toxic atunci când ne aflăm în această stare de lăcomie. Indiferent cât de înfometați suntem, foamea ni se potolește instant atunci când ceva ne declanșează dezgustul – fie un miros neplăcut, fie niște indicii vizuale cum că mâncarea din fața noastră a intrat în descompunere. Cu alte cuvinte, dezgustul ne învinge cu violență foamea și o diminuează pe loc pentru a ne opri să mâncăm ceva periculos. Astfel, dezgustul este un fel de antifoame. Și asemenea rușinii, dezgustul nu numai că oprește foamea, dar o transformă într-o repulsie și greață reală pentru a se asigura că mesajul se aude clar și tare: „NU MÂNCA PROSTIA AIA!“

Se crede că rușinea funcționează similar. Când suntem în focurile unei emoții plăcute, iar corpul nostru captează ceva care declanșează rușinea – poate să fie un neașteptat eșec personal, cum ar fi împiedicatul pe scări sau o privire din partea unui individ pe care o percepem ca dezaprobatoare –, motivația emoțională pe care o resimțeam până în acel moment se atenuează complet. Cu alte cuvinte, rușinea învinge cu violență orice altă emoție și o diminuează instant, ca să oprească anumite

comportamente care ne-ar putea aduce respingerea socială sau alt fel de daună. Astfel, rușinea este un fel de antiemoție. Kriptonită emoțională.

Deloc surprinzător, dezgustul și rușinea sunt îndeaproape corelate și adesea se declanșează una pe cealaltă. Diferența este că în cazul dezgustului de obicei dăm vina pe mâncare, pe când în cazul rușinii dăm vina pe noi înșine. Dezgustul spune: „Scapă de ceea ce te-a ofensat." Rușinea spune: „Tu *ești* ceea ce te-a ofensat." Dezgustul spune: „Mănâncă altceva." Rușinea spune: „*Fii* altcineva." În cazul dezgustului, pur și simplu nu ne mai dorim lucrul pe care ni-l doream până în momentul declanșării acestei emoții negative, iar în cazul rușinii, ni-l dorim în continuare! Ne dorim în continuare să fim competenți și să ne integrăm.

Această teorie a rușinii explică de ce unul dintre gânditorii mei preferați, autoarea și populara scriitoare Brené Brown, numește rușinea „emoția supremă". Rușinea este efectiv singura emoție care are puterea să le anuleze pe toate celelalte. În numai o clipită, ne poate tăia craca emoțională de sub picioare. Ne poate duce de la iubire și fericire la rușine și durere cât ai bate din palme. Iată de ce rușinea e groaznic de înfricoșătoare. O simțim mereu ca pe o palmă peste față, deoarece înlocuiește o emoție plăcută – sau cel puțin așteptarea unei emoții plăcute. Îi facem cu mâna unui prieten și așteptăm entuziasmați să ne vadă, doar pentru a observa că cel din fața noastră e un străin. Bang! Rușinea extrage din noi întregul afect plăcut,

ducând anticiparea fericirii într-o gaură neagră a neplăcerii și a confuziei, alterându-ne în tot acest timp comportamentul ca să părem „prezentabili".

Astfel că, indiferent câtă siguranță, iubire sau fericire resimțim într-un moment, nicio cantitate de afect plăcut nu ne poate proteja în fața rușinii. De fapt, lucrurile stau chiar invers. Cantitatea de rușine pe care o vom resimți este direct proporțională cu cea a afectului plăcut pe care ne așteptam să îl resimțim. Astfel, rușinea poate fi văzută ca o răsturnare instantanee a emoțiilor plăcute. Rușinea atacă cea mai profundă fericire și o folosește împotriva noastră, transformând-o instant într-o prăpastie a durerii. Și dacă, la fel ca mie, și ție ți s-a întâmplat să arzi în repetate rânduri în flama rușinii, probabil că ai ajuns să te temi chiar și de cele mai plăcute și fericite momente, întrucât știi că rușinea te pândește din toate colțurile pentru a-ți „arăta unde îți e locul". Cu cât îți permiți să simți mai multă fericire, cu atât rușinea te poate pedepsi mai amarnic. Iată motivul pentru care începem să ne simțim în pericol și imprudenți doar pentru că „ne permitem" să ne simțim bine – senzație pe care Brené Brown o numește *fericirea prevestitoare*.

Atunci când vorbesc despre forța cu care ne controlează rușinea, de obicei mă refer la *frica* de rușine. Nu e ca și cum resimțim rușine în mod constant, dar trăim cu teama permanentă că rușinea ni s-ar putea declanșa în orice moment. De-a lungul vieții, durerea rușinii ne-a condiționat astfel încât să evităm complet unele acțiuni și gânduri. Acesta e modul în care rușinea ne controlează. Și odată ce

devenim conștienți de acest lucru, observăm că rușinea este peste tot, controlându-i pe toți și pe toate în absolut fiecare moment.

Busola rușinii

Mulți oameni vin la mine pentru că își doresc să simtă mai puțină rușine. Dacă și tu citești această carte pentru că îți dorești să simți mai puțină rușine, atunci am să-ți dau niște vești proaste. Exact asta își dorește rușinea să faci!

Rușinea vrea să *eviți să simți rușine*.

Ne putem gândi la rușine prin analogie cu o altă senzație neplăcută care face parte din gama de senzații umane: durerea fizică. Ce vrea de la noi durerea fizică? Să *evităm durerea*.

Atunci când ne lovim de ceva cu un deget de la picior, durerea este un semnal neplăcut care ne spune: „Să nu mai faci asta!“ Corpul interpretează această lovitură drept un pericol pentru sănătatea fizică și în cele din urmă pentru supraviețuire. Astfel că trimite durerea ca pe un avertisment care ne spune: „Să nu repeți greșeala asta și să eviți să te mai lovești, nu doar ca să nu mai simți această senzație neplăcută – durerea –, dar și ca să rămâi în viață.“ Așadar, durerea este o condiționare negativă pentru nevoia noastră de sănătate fizică. Ea acționează transmițându-ne: „Nu face nimic care ar putea să mă declanșeze!“

Rușinea operează foarte similar. Atunci când te lovești la un deget de la picior… și începi să înjuri de toți sfinții la masa de Crăciun în fața nepoților care nu au greșit cu nimic și tot neamul începe să se uite

urât la tine (ipotetic vorbind), în astfel de situații rușinea este semnalul neplăcut care îți spune: „Să nu mai faci asta!“ Corpul interpretează această abatere de la normele sociale (înjuratul în fața copiilor), alături de judecata negativă din partea grupului tău (privirea încruntată a întregii familii), drept un pericol pentru integrarea în grup și pentru supraviețuire. Astfel, corpul reacționează prin rușine – o pedeapsă și un avertisment care spune: „Ai face bine să repari sau să ascunzi această greșeală, iar pe viitor să eviți să mai înjuri în fața copiilor, nu doar ca să nu mai simți această senzație neplăcută – rușinea –, dar și ca să nu fii cu totul exclus din grup, situație în care vei ajunge să mori întristat, speriat și singur.“ Astfel, rușinea este o condiționare negativă față de adeziunea la grup, spunându-ți: „Să nu faci nimic care ar putea să mă declanșeze!“

Rușinea este atât ofensivă, cât și defensivă. Nu numai că vrea să evităm orice acțiune care ar putea-o declanșa, dar vrea și să ne motiveze, astfel încât să ne reparăm rapid imaginea și să ne reîntărim poziția socială. Rușinea vrea să încetăm să ne rușinăm cât mai repede cu putință. Putem obține asta prin diverse strategii care țin atât de cultura noastră și de modul în care am fost crescuți, cât și de instinctele și de mecanismele noastre de apărare în fața pericolului. Poate că vom alege să ne asumăm responsabilitatea pentru faptele noastre și să ne cerem scuze pentru că am înjurat în fața unor copii. Poate că ne vom asuma *prea multă* responsabilitate și vom începem să ne umilim, ploconindu-ne în fața celorlalți și încercând să le facem tot timpul pe plac. Poate că vom evita

asumarea responsabilității și vom da vina pe altcineva sau pe altceva („Cine a pus canapeaua asta aici?!“). Poate că ne vom enerva și vom folosi intimidarea și teama în încercarea de a ne păstra dominanța socială. Poate că vom nega cu totul că am fi făcut vreo greșeală. Poate chiar vom înjura *din nou* pentru a semnala faptul că nu ne temem de judecata celorlalți. Sau poate că pur și simplu o vom lua la fugă.

În *Shame and Pride*, Donald Nathanson descrie ceea ce el numește „busola rușinii“. Prin referirea la busolă, Nathanson stabilește patru reacții de bază declanșate de rușine: atac înspre celălalt, atac înspre sine, retragere și evitare.

Atacul înspre celălalt poate să însemne chiar violență fizică împotriva celui sau celor despre care credem că sunt „vinovați“ pentru rușinea noastră sau poate să însemne revărsarea furiei asupra unui martor inocent. Cel mai adesea, reacția de atac se manifestă emoțional, și nu fizic. Poate să ia forma țipatului, furiei, învinovățirii celorlalți sau încercării de a transfera rușinea asupra altora.

Atacul înspre sine este bazat pe aceeași violență, furie, învinuire și rușine, dar de data aceasta îndreptate către sine: „Este numai vina mea!“ Se poate manifesta propriu-zis prin reacții fizice violente asupra propriei persoane sau ca o critică internă foarte aspră, perfecționism sau ură de sine. Se poate sublima în încercarea de a-i mulțumi pe ceilalți, umilință sau supunere.

Retragerea este propriu-zis fuga din fața situației care a declanșat rușinea sau se poate manifesta prin tot felul de verificări, izolare interioară sau renunțare.

Acestea sunt trei dintre cele mai întâlnite reacții provocate de rușine, dar aș adăuga că a patra și ultima direcție pe care o poate indica busola poate fi chiar cea mai des întâlnită, dar mai greu de detectat. Este vorba despre *evitare*. Evitarea apare atunci când încercăm să scăpăm de sentimentul rușinii sau să îl negăm în totalitate. Rușinea nu își dorește să fie văzută, astfel că ajungem să ne convingem atât pe noi, cât și pe ceilalți că nu suntem rușinați, încercând să părem nevinovați. Suspectez că cei mai mulți dintre noi reacționăm la rușine prin negare și suntem atât de pricepuți, încât de cele mai multe ori nici nu suntem prinși. Iar asta explică de ce așa puțini oameni vorbesc despre rușine și admit că o resimt, în ciuda faptului că rușinea este una dintre emoțiile noastre principale. Faptul că o negăm și încercăm să o ascundem este unul dintre principalele motive pentru care rușinea duce adesea la izolare. Avem mereu impresia că suntem singurii din lume care se simt „diferiți, răi și singuri". Când, de fapt, cu toții trecem prin asta.

Și atunci de ce reacționăm cu toții așa previzibil în fața rușinii? Rușinea este atât de intrinsec legată de supraviețuire, încât orice presimțire a apropierii acesteia declanșează mecanismul de răspuns în fața pericolelor. Și senzația rușinii este în sine atât de neplăcută, încât adesea ne simțim mai *bine* să intrăm în modul de urgență decât să rămânem în starea de rușine. Și dacă ne uităm mai atent la cele patru puncte cardinale ale rușinii – atac înspre celălalt, atac înspre sine, retragere și evitare –, vedem că se poziționează

destul de aproape de strategiile de răspuns în fața pericolului pe care le avem codate în creierul reptilian: luptă, fugă, blocaj și ploconire.

Lupta este echivalentul propriu-zis al *atacului înspre celălalt* – instinctul de a obține poziția „alfa" de dominare, pentru protecție și putere. Este întruchiparea tendinței spre ierarhizare, pe care ne-o instigă rușinea.

Fuga este, desigur, sinonimă cu *retragerea*.

Rușinea în sine poate fi văzută ca o stare de *blocaj* – ne imobilizează întregul corp pentru a ne opri din încercarea de a prelungi senzația „da". Vidul afectiv care se instalează brusc ne transpune într-o stare cețoasă de confuzie și șoc. Mai mult, pe măsură ce se transpune în modul de răspuns în fața pericolului, creierul începe să transfere controlul dinspre cortexul prefrontal, însărcinat cu operațiile logice, spre zona primitivă a amigdalei, și în loc să alocăm timp unei analize în profunzime, sărim direct la acțiuni de apărare. De aceea, ne este greu să gândim limpede, să gândim rațional și să ne concentrăm până când întregul nostru organism se simte din nou în siguranță și revine la starea de homeostază, moment în care cortexul prefrontal își reia comanda.

Din punctul meu de vedere, reacția de *ploconire* în fața celorlalți este o combinație între atac înspre sine și negare, o versiune mai sofisticată a instinctului nostru animal de a fi supuși. Ploconirea în fața celorlalți poate fi văzută ca versiunea cognitivă a acelui moment în care un animal se aruncă pe spate și își expune zona vulnerabilă, în încercarea de a semnala că nu reprezintă

o amenințare și că este dispus să se supună conducătorului alfa. Iată o altă reprezentare a tendinței spre ierarhie stimulată de rușine.

Cei mai mulți dintre noi avem o predilecție către una sau două dintre aceste strategii. Reflectează puțin la tine și la cum reacționezi cel mai adesea în fața rușinii. Pentru mine, este cu siguranță încercarea de a-i mulțumi pe ceilalți. Dar când această metodă dă greș, pot simți cum creierul meu reorientează busola în altă direcție. Rușinea vrea ca noi să reacționăm – rapid – conform acestor direcții prestabilite pentru a ne apăra. Ceea ce rușinea nu vrea ca noi să facem… este să nu facem nimic! Rușinea nu își dorește să o simțim, să o acceptăm și să o lăsăm să treacă. Nu vrea să ne gândim la ea prea mult, să o deconstruim și nici măcar să o privim în față. Drept vorbind, rușinea vrea să închizi cartea asta chiar acum! Iată de ce nu este nimic surprinzător în faptul că atunci când simțim rușine și *nu* reacționăm în vreun fel, ci doar explorăm ceea ce simțim și vorbim deschis despre asta, acela este momentul în care recăpătăm controlul asupra propriei vieți. Astfel că adevărata întrebare este: vrei să simți mai puțină rușine sau vrei ca rușinea să aibă o mai mică putere asupra ta?

Revelația rușinii

PE MĂSURĂ CE CARIERA MEA ÎN ACTORIE JUVENILĂ AVANSA, am început să merg la din ce în ce mai multe audiții – ceea ce a însemnat din ce în ce mai multe respingeri. Îmi amintesc că agentul meu încerca să mă consoleze, repetându-mi că asta nu înseamnă că nu sunt un actor bun. Îmi spunea: „Nu vei ști niciodată motivul unei respingeri, poate să fie doar din cauza culorii părului tău.“ Era un gând foarte liniștitor, dar rușinea mea a reușit să îl fructifice chiar și pe acesta! Am început să suspectez că principala mea problemă e faptul că nu sunt blond. Nu doar ca actor, ci ca individ. În mintea mea, blonzii erau „mai atractivi“. Mai ales blonzii cu ochi albaștri. Ba mai mult, părea că toți colegii mei de succes erau blonzi cu ochi albaștri. Am început să dezvolt o atracție stranie, plină de invidie față de adversarii mei blonzi. Îmi doream să mă aflu în preajma lor; îmi doream să fiu ca ei; îmi doream ca ei să mă *placă*; cumva, pur și simplu *mi-i doream*. Era un sentiment pe care nu l-am descifrat până târziu, când am reușit în cele din urmă să îmi accept sexualitatea.

Se pare că blonzii se aflau în fruntea altei ierarhii ficționale, pe care, fiind un copil foarte impresionabil, o credeam fără urmă de îndoială – ierarhia atractivității umane (cu alte cuvinte, vârful aisbergului rasismului). Blonzii păreau să fie mai speciali, unici, mai buni (în mintea mea, alături de roșcați). Pentru mine, faptul că sunt brunet și că am ochi căprui însemna că perspectivele mele sunt mult inferioare (ca să nu mai vorbesc de perspectivele celor de culoare). Privind înapoi, îmi dau seama că se poate să fi fost vorba și de o anumită doză de antisemitism, iar asta cu mult înainte să aflu despre rădăcinile mele evreiești, ceea ce spune multe despre forța nevăzută a rușinii transgenerationale (mai multe despre acest subiect în capitolul 10).

La vârsta de 16 ani, am mers la o audiție pentru unul dintre rolurile principale din Breaker High, un serial de comedie canadian. Tema era un grup de liceeni aflați pe un vas de croazieră – imaginează-ți o combinație între *Salvați de clopoțel* și *The Love Boat*. Rolul pe care îl voiam era cel al unui swinger adolescent. Nu swinger în sensul poliamorului; era ceva în genul unui adolescent care aspiră să fie un macho precum Vince Vaughn, un cuceritor viril din hitul indie al anilor '90 *Swingers*. Sincer să fiu, nu era ceva chiar potrivit pentru un adolescent cu o homosexualitate reprimată, care nu avea nicio idee despre femei. Dar m-au sunat (ceea ce, în limbajul industriei, înseamnă o a doua audiție; un fel de „nu ne suna tu, te sunăm noi". Și dacă sună, atunci e efectiv un *callback*[10]). După o serie de audiții și probe pe ecran, am ajuns până în punctul de a citi scenariul

întregului episod pilot alături de toată distribuția serialului, plus personalul esențial – toți aveau contractele finale semnate… cu excepția mea. Știam că, din motive necunoscute, nu toți producătorii erau convinși că eu sunt alegerea potrivită. Acea citire a scenariului în fața lor era șansa mea să demonstrez ce pot. Dar nu am depus niciun efort special, întrucât nu voiam ca cei din jur să vadă că îmi pasă.

După câteva zile, m-au sunat să îmi spună că s-au hotărât să aleagă pe altcineva. Am auzit că au adus un actor cunoscut din Toronto. Se pare că interpretase rolul unuia dintre muschetari în show-ul Disney *The Mickey Mouse Club*. Și spre întristarea mea, desigur că era un blond cu ochi albaștri.

Un tip pe nume Ryan Gosling.

Am urmărit *Breaker High* acasă și a trebuit să admit, fără prea mare tragere de inimă, că tipul ăsta Ryan era destul de bun. Dar show-ul a ținut un singur sezon, iar eu oricum mă simțeam „mai bun“ decât televiziunea „de prost gust“. Eu eram un actor *serios*. În anul următor am fost surprins și amuzat să văd că Ryan Gosling a răsărit din nou în alt serial pentru adolescenți, *Young Hercules*, în mod inexplicabil interpretând personajul principal. Dar nici serialul ăsta nu a durat mult și nici nu m-am uitat la el. Jur. Dar apoi, până să mă dezmeticesc bine și să îmi dau seama ce m-a lovit, m-am trezit că Ryan Gosling juca în filme indie care apăreau la Sundance, precum *Credinciosul*, și apoi în filme de succes ca *Jurnalul*, iar până la urmă a ajuns un actor faimos la scară internațională, nominalizat la Oscar pentru rolul din *Singurătate în doi*. Cam în vremea aceea m-am hotărât să renunț la

actorie și să mă îndrept spre regie. Actoria era oricum prea „superficială“ pentru mine. Eu voiam să fiu un „artist pe bune“.

Cred că nici nu mai are rost să spun că, în contextul unei curse unilaterale de merite și valoare la care m-am înhămat singur aproape fără să îmi dau seama, Ryan Gosling era probabil cea mai proastă alegere pentru un adversar. Era blond, era drăguț, ambițios, probabil că muncea pe rupte, că a avut parte de destul ajutor sau că a avut extrem de mult noroc, dar toate aceste calități ale lui au fuzionat în acea trăsătură mistică și inefabilă pe care o numim *talent*. Părea că le are pe toate. Părea că are exact acele calități pe care eu le consideram necesare pentru a fi un individ prețios, care merită să fie iubit. Și în ciuda strategiilor din ce în ce mai disperate ale rușinii și ale narcisismului meu, care încercau să minimalizeze succesul lui Ryan în acest proces continuu de comparație real în mintea mea, undeva adânc în mine îmi doream să fiu ca el.

Invidia

Invidia este încarnarea rușinii. Avem impresia că cel pe care îl invidiem are tot ceea ce ne lipsește nouă pentru a ne confirma valoarea. Dacă rușinea rezultă din comparația între așteptări și realitate, invidia se concentrează la rândul ei pe comparația între sine și cel care pare să întruchipeze toate așteptările cu privire la propria persoană, la care adesea se adaugă și o mare doză de tristețe. E ca și cum acel cineva joacă în lume *rolul nostru* mai bine decât o putem face noi. Deci

invidia apare atunci când ne dorim *să fim* acel individ sau cel puțin să ne putem pune în locul lui și să avem tot ceea ce are el.

Rușinea este declanșată de discrepanța dintre dorințele noastre și realitatea pe care o trăim, iar Ryan Gosling *era* dorința mea – în destul de multe sensuri.

Atunci când adaugi și homosexualitatea la toate cele de mai sus, invidia devine un sentiment și mai confuz, întrucât poate exista și un strat ascuns de atracție. Este o dorință destul de copleșitoare de *a fi* acel cineva și de *a-l avea*, într-un sens romantic sau sexual. Iar la asta se adaugă și o groaznică doză de rușine, deoarece simți că nu ești vrednic pentru niciuna dintre aceste dorințe. Mai mult, invidia poate să insinueze că standardele tale de perfecțiune potențial nerealiste ar fi *posibile*, dar nu pentru tine. Și mai mult, chiar dacă ai ajunge cumva să îți împlinești toate aceste visuri, rușinea dictează că totul ar fi oricum în zadar, pentru că cineva a făcut-o deja înaintea ta.

Dar invidia poate fi și ea un sentiment util, căci altfel nu ar exista.

Pe când eram un adolescent gay reprimat, creierul meu era foarte iscusit în a-mi ascunde atracția față de cineva de același sex, pe care nu eram pregătit să o accept, sub forma invidiei. Privind în retrospectivă, acum pot interpreta drept atracție toate acele sentimente ciudate pe care le aveam față de anumiți băieți. Dar atunci credeam că îmi doresc numai să fiu „ca“ ei. Mi se părea că unii băieți sunt cool, arată bine și le e foarte ușor să fie încrezători și aș fi vrut și eu să

fiu în pielea lor. Și sunt sigur că toate acestea erau în parte adevărate. Așa cum invidia este dorința de a transfera „valoarea“ cuiva asupra propriei persoane, atracția poate să însemne să ne *alăturăm* „valorii“ cuiva printr-o afiliere platonică, sexuală sau romantică. Și până la urmă, să alegem anumiți indivizi cu care să ne împrietenim, să ieșim la întâlniri sau să facem sex este o strategie clasică de diminuare a rușinii. Iar asta pentru că rușinea încearcă adesea să ne cuantifice valoarea prin opiniile celorlalți. Atunci când cineva care pare să aibă un statut înalt se arată interesat sau atras de noi, nu numai că simțim un mare val de validare și aprobare externă, dar de multe ori simțim că o parte din „valoarea“ acelui individ se răsfrânge și asupra noastră (mai ales atunci când legătura este de natură sexuală). De aceea, adesea căutăm calități dezirabile din punct de vedere social, cum sunt atractivitatea, succesul, faima, popularitatea, averea, atitudinea cool, nu numai în noi înșine, ci și în prietenii și în partenerii noștri.

În adolescență, pur și simplu am ignorat dimensiunea atracției sexuale. Știam doar că vreau să fiu cât mai aproape de acei băieți drăguți, să mă împrietenesc cu ei, să fiu ca ei și să punem împreună în scenă coregrafii – lucruri total heterosexuale, nu? Privind înapoi, îmi dau seama că sexualitatea mea încerca să se ascundă, dar că totodată îmi controla cu mână de fier în mod direct comportamentul. Îmi amintesc că râvneam să am și eu boxeri din aceia mulați și gri de la Calvin Klein, pe care îi purtau toți băieții pe atunci… doar pentru că erau foarte cool (sigur, nicio legătură cu faptul că etichetele erau pline

de cadre îndeaproape ale formelor virile de fotomodele masculine). De fapt, îmi amintesc chiar foarte clar momentul din vestiarul de la liceu când un băiat – de care acum îmi dau seama că eram atras – defila prin fața mea în chiloți, explicându-mi avantajele boxerilor mulați față de cei largi pe care îi purtam eu. Cumva am reușit să pun și interesul exaltat pe care l-am simțit atunci tot sub umbrela invidiei.

Faptul că mintea mea a reușit să se convingă de așa ceva este o dovadă clară a forței egoului. Să îngropi ceva așa influent ca sexualitatea masculină timp de zece ani este aproape un miracol. Un miracol cu gust amar. Chiar și atunci când mă masturbam în adolescență, mă gândeam exclusiv la fete (condiționarea mea îmi spune că informațiile astea sunt prea detaliate – cod pentru „rușinos"). Adesea îmi doresc ca negarea mea să nu fi fost așa eficace și eu să fi fost nevoit să îmi confrunt sexualitatea mai devreme –, dar nu e foarte util să gândesc așa. De bine sau de rău, creierul meu a făcut ceea ce a considerat necesar pentru a mă proteja de o lume heteronormativă și de propria homofobie internalizată. Dacă o adolescență pierdută este prețul pentru a fi în viață astăzi, atunci a meritat. Oricum, până la urmă mi-am trăit și adolescența – doar că mai spre 30 de ani!

La vârsta de 24 de ani, am plecat în sfârșit din demisolul casei părinților mei din Vancouver (menționând asta, simt un val de rușine pentru că am stat „prea mult" în casa părinților) și m-am mutat în Toronto ca să studiez cinematografia. Într-o zi rece de toamnă, îmi amintesc cum coboram treptele de la stația de metrou Spadina în drum spre un curs, când

am trecut pe lângă un tip drăguț care purta o eșarfă. Și țin minte că mi-am spus în sinea mea: *Ce tip drăguț…* Și brusc, m-a lovit: *Sunt gay!*

Sincer să fiu, a fost mai mult ca o *aducere-aminte* decât ca o revelație. Nu a fost chiar o surpriză. A fost un fel de: *Aaaaa, da, chestia aia la care nu m-am mai gândit de mult!* În acel moment, nu îmi mai venea în minte niciun motiv pentru care să *nu* fiu gay. Privind înapoi, îmi dau seama că nu am făcut legătura cu faptul că în Canada tocmai se legalizaseră căsătoriile între cei de același sex de doar câteva luni. Iar asta demonstrează puterea pe care o au gesturile oficiale de incluziune socială. Poate că acesta a fost semnalul de legitimizare publică pe care rușinea mea îl aștepta pentru a slăbi în sfârșit controlul asupra sexualității mele (și sunt sigur că nici faptul că am plecat de acasă nu a stricat).

Atracția

Atunci când încercăm să ne înțelegem propria sexualitate – indiferent de vârstă –, începem să trăim o adolescență încărcată de dorințe confuze și năucitoare, stângăcii și stânjeneli și, mai ales, decizii proaste. Cam asta se întâmplă în perioada în care învățăm să ne folosim și să ne gestionăm sistemul reproducător. Sexualitatea presupune o curbă de învățare și putem porni la drum oricând suntem pregătiți. Merită să menționez faptul că natura nu crede că suntem pregătiți până cel puțin la pubertate, astfel că dorințele sexuale ne sunt în mod voit amânate până când reușim să ne descifrăm celelalte emoții și dorințe, deoarece

forța dorințelor și atracțiilor sexuale este atât de mare, încât necesită un stadiu întreg de dezvoltare numai pentru asta! În această etapă, descoperim de cine suntem atrași și cine ne pune pe jar și încercăm în egală măsură să ne dăm seama cine ne găsește atractivi.

Având în vedere că rușinea este o emoție inerent repulsivă, vom fi atrași de cei care ne diminuează senzația de rușine. Spre exemplu, atunci când eram mic aveam impresia că bărbații homosexuali sunt niște renegați bătrâni, urâți și păroși. Și, bineînțeles, asta fiind soarta mea, îmi provoca o nespusă rușine. Nici nu mă gândeam că s-ar putea să existe și alți oameni gay care să fie *de vârsta mea*. În cultura în care am crescut, homosexualitatea masculină era sinonimă cu pedofilia, dezvoltându-se o narațiune implicită a faptului că un copil nu poate fi gay în mod natural – copiii *sunt făcuți* gay de prădători mai în vârstă. Deci nu e așa surprinzător că atunci când mi-am acceptat în sfârșit sexualitatea, aceasta s-a manifestat printr-o atracție față de tipi tineri, blonzi (desigur), cu pielea fină, frumușei, modești și extraordinar de performanți în domeniile lor – adică exact opusul imaginii de bărbați gay pe care rușinea o construise în mintea mea atunci când eram mai mic! Astfel că, în mod ironic, pentru a evita stereotipul „rușinos“ de tip homosexual care iese cu bărbați mai în vârstă, am devenit o întruchipare inversă a acestuia. Și cred că asta se întâmplă destul de des.

Abia după ce am avut revelația rușinii mi-am dat seama că sunt de fapt atras și de bărbați mai în vârstă, cu o personalitate dominantă, bruneți, de alte rase, atletici, musculoși și păroși. Până la urmă, știm deja că

rușinea este un atenuator emoțional violent și foarte puternic, deci are sens să ne gândim că pe lângă emoții poate atenua și atracția. Probabil că am fost tot timpul atras și de bărbații mai în vârstă și părоși și exact asta îi făcea așa înfricoșători! Dar atracția era acaparată de rușine, astfel că a rămas ascunsă și inaccesibilă pentru a mă „proteja“ de mine însumi (și de un potențial „tătic“ sexy).

Imediat ce am terminat școala de film și m-am întors la Vancouver, mi-am recunoscut public homosexualitatea în fața întregii familii la una dintre „reuniunile“ noastre bianuale. Faptul că nu mai aveam nimic de ascuns în privința sexualității mele mi-a permis să acced la un nou nivel de fericire și de scop în viață. Ah, deci *asta* ratasem până acum! Și nu mă refer numai la sex (deși sigur a ajutat). Mă refer la sentimentul de apartenență, sentimentul că sunt acceptat, respectat și iubit pentru cine sunt. Am avut privilegiul de a primi această acceptare mai mult sau mai puțin instant de la toată familia și de la toți prietenii, dar a durat încă vreo zece ani până ca *eu să mă accept* complet – dincolo de sexualitatea proaspăt descoperită.

Da, viața mea s-a îmbunătățit substanțial odată ce am admis că sunt gay, însă eram în continuare controlat de rușine. Simțeam în continuare presiunea de a avea succes, de a fi faimos, bun, perfect și așa mai departe – poate chiar mai mult acum, fiind homosexual în mod public. Dar nu eram conștient de asta.

Terapia

Deși mi-am petrecut întreaga viață încercând să scap de rușine, nu mi-am dat seama că fac asta până să merg la terapie. Lucru care, din păcate, nu s-a întâmplat până pe la 35 de ani. Deși îmi acceptasem sexualitatea și reușisem câteva isprăvi culturale „impresionante", nu mă simțeam cu nimic mai valoros. Începuse să îmi fie clar că strategiile mele de viață nu prea funcționează. Încercarea de a deveni un actor faimos devenise o sursă de rușine, iar planul de a ajunge un regizor renumit părea că se îndreaptă în aceeași direcție, după mai bine de 10 ani de muncă asiduă. Când relația mea de la acel moment a început să se clatine, iar un prieten apropiat a murit de leucemie, am știut că e timpul să fac niște schimbări. Deși mereu mă considerasem „normal" și „bun", poate că totuși – doar poate – sugestia iubitului meu de atunci de a merge la terapie nu era așa proastă.

Deși încerc să nu regret că nu am mers la terapie mai devreme (pentru că sunt mulțumit de cum au evoluat lucrurile până la urmă), gândul că aș fi putut avea revelația rușinii cu 10 sau 20 de ani mai devreme este una dintre motivațiile principale care mă împinge să fac ceea ce fac acum (inclusiv faptul că scriu această carte). Spun asta ca să scot în evidență faptul că dacă îți dorești o schimbare în bine – care nu este atât o schimbare, cât o transformare *mai mult* în tine însuți –, atunci terapia este un bun punct de plecare. Dacă vrei cu adevărat să te înțelegi și să îți trăiești viața din plin, încearcă să ceri ajutor. Știu că nu toți *pot*

merge la terapie, din motive financiare sau de altă natură, și nu vreau să rușinez pe nimeni, dar terapia rămâne, în opinia mea, una dintre cele mai bune metode prin care un animal social poate atinge o stare de bine pe termen lung.

Unul dintre (multele) mesaje culturale pe care vreau să le dau jos de pe piedestal este noțiunea că ar trebui să mergi la terapie numai atunci când ceva este „în neregulă“ cu tine sau când simți că nu mai reziști. Astăzi, cred că terapia este la fel de importantă pentru sănătate cum sunt școala, controlul medical și sportul practicat cu regularitate. Dacă e vreun subiect în care toți ar trebui să fim experți, acela e propria persoană. Există atât de multe forțe inconștiente, instincte, emoții, reflexe și prejudecăți care ne dictează comportamentul, încât să ajungem să le înțelegem și să le gestionăm este unul dintre cele mai importante lucruri pe care le putem face. Să-ți deconstruiești condiționările culturale este ca și cum ți-ai citi manualul de utilizare. Îmi place să spun că mersul la terapie este echivalentul unui master… în propria persoană. Sau chiar al unui doctorat (depinde de anii de terapie pe care îi avem în vedere). Pe parcursul acestei cărți, voi sublinia adesea beneficiile cunoașterii de sine, iar terapia este cel mai bun ghid în această călătorie. Dar așa cum este cazul în multe alte activități, momentul în care începi să vezi rezultatele terapiei este momentul în care preiei responsabilitatea parcursului tău. Dacă faci doar act de prezență și te aștepți ca profesorul, antrenorul sau șeful să facă totul în locul tău, nu o să faci cine știe ce progrese. La fel este și în cazul terapiei.

Astfel că pentru mine, primul sau primii doi ani de terapie au fost un fel de verificare săptămânală plăcută. Am început să văd rezultate exponențiale abia atunci când am început să îmi iau notițe cu privire la lucrurile de care deveneam conștient pe parcursul ședințelor. Odată ce am început să iau notițe, am preluat responsabilitatea explorării propriei identități și a emancipării din ghearele rușinii. Terapeutul meu a devenit un fel de referent sau martor, un facilitator care era acolo ca să mă ghideze în procesul de explorare a sinelui, pe măsură ce pătrundeam în zone din ce în ce mai profunde.

Îmi amintesc că ne tot învârteam în jurul conceptului intelectual de sens (sau absență a acestuia) și în jurul frustrării mele față de aparenta lipsă a unei obiectivități clare în ceea ce privește binele și răul în lume. Practic, încercam să rușinez întreaga lume pentru că nu era „perfectă“ precum cea din mintea mea. Privind în urmă, îmi dau seama că eram încă un adolescent care se chinuia să își încheie procesul de individualizare față de influența parentală și de controlul societății. Eram blocat într-o perspectivă condiționată asupra lumii, în care nu mai credeam pe deplin, dar nu eram încă suficient de pregătit sau de curajos ca să o resping, deoarece să mă desprind însemna să mă lansez într-o cădere liberă, fără să beneficiez de plasa de siguranță a unei noi rețele de convingeri. Văd în jurul meu destul de mulți oameni blocați într-un purgatoriu similar – dominat de resentimente, deziluzii și cinism. Își dau seama că ceea ce cultura în care au crescut le-a promis au fost niște minciuni, dar nu știu încotro să pornească mai

departe. Această adolescență spirituală plină de furie este începutul emancipării. A trebuit doar să renunț cu adevărat la vechile mele așteptări în legătură cu lumea și cum „ar trebui“ să fie ea, iar apoi resentimentul față de faptul că aș fi fost „înșelat“ s-a metamorfozat în eliberare. A trebuit să iert întreaga lume pentru a înceta să o mai pun la colț pentru imperfecțiunea ei.

Din ce am observat, deziluzia ia forma unui arc de cerc. Mai întâi, credem că lumea *este* într-un anumit fel (perfectă), apoi credem că *ar trebui* să fie în felul acela (și îi învinuim pe ceilalți pentru că „o strică“), iar în final o acceptăm așa cum este cu adevărat (imperfectă). Încet, am început să realizez că furia deziluziei nu este un sentiment așa rău, deoarece mi-a permis să mă eliberez de vechile mele iluzii, căpătând astfel o oarecare libertate față de lanțurile condiționării mele culturale! Această schimbare de perspectivă este un punct esențial pentru ceea ce numesc *revelația rușinii*. Copil fiind, credeam că mi se cuvine să trăiesc într-o lume plină de sensuri obiective – adevăruri universale în legătură cu ce e corect și ce e greșit, bine și rău, valoros și nevaloros. Dar în schimb am primit o lume subiectivă – compusă din tot felul de opinii contradictorii. S-a dovedit că încărcătura subiectivă este mult mai dezirabilă (odată ce treci peste faptul că ți se „promisese“ că lucrurile sunt ceva mai clare și permanente). Într-o lume în care sensul lucrurilor este subiectiv, totul este posibil! Putem alege ce are sens pentru noi înșine.

Îmi amintesc cum stăteam pe podeaua din sufragerie, după o ședință de terapie foarte pătrunzătoare; mă uitam la frunzele care străluceau în

lumina soarelui, când totul a devenit brusc foarte limpede. Într-o străfulgerare bruscă de claritate și ușurare, mi-am dat seama că toate mesajele descurajante pe care rușinea mi le transmisese până atunci – convingerile care îmi stăpâniseră viața – nu erau în mod obiectiv adevărate! Erau doar niște opinii subiective. Și nu erau nici măcar opiniile *mele* subiective. Îmi fuseseră inoculate de către societate, de către rușine, de către creierul meu infantil. Iar asta însemna că nu mai aveam niciun motiv să le cred! Nu trebuia să fac ce îmi dictau toate acele gânduri. Puteam să fac… orice! Puteam să fiu… oricine! Nu trebuia să devin actor. Nu trebuia să devin regizor. Nici măcar nu trebuia să devin faimos. Nu aveam nicio idee despre ce *mi-aș fi dorit* să devin, dar am simțit oricum că o imensă greutate mi s-a ridicat de pe umeri. Mă simțeam liber. Eram în extaz. Timp de câteva săptămâni, am trăit o stare de beatitudine neexperimentată până atunci. În *Shame and Pride*, Donald Nathanson explică: „Sistarea (disoluția) unei stări de stres cronic de lungă durată, de rușine, de spaimă sau de furie produce o stare de fericire cu mult mai puternică decât cea produsă de îndepărtarea unui afect negativ mai slab și mai recent."

Aceasta a fost pentru mine revelația rușinii.

Dar nu a durat la nesfârșit. Rușinea a revenit. Rușinea revine întotdeauna.

Problema este că, deși ne putem elibera de vechile convingeri la nivel intelectual, condiționarea culturală își lasă amprenta mult mai profund, dincolo de mintea rațională. Se pare că, de fapt, nu ne putem decondiționa și nu putem scăpa de rușine doar

gândind anumite lucruri, căci condiționarea și rușinea sunt parte din întregul nostru organism. Deși dintr-odată mi-am dat seama că nu e necesar să fiu faimos, simțeam în continuare presiunea de a face niște fapte „impresionante“ (cum ar fi să scriu cărți). Mă aflam într-o luptă frustrantă și nocivă, prins între eliberarea cognitivă pe care o câștigasem din greu și vechile mele convingeri alimentate de rușine, impregnate adânc înăuntrul ființei mele. Să ajung până în acest punct a fost o victorie în sine, dar adevărata muncă de deprogramare abia începuse. Motiv pentru care continui să merg la terapie chiar și în ziua de astăzi!

Rușine *versus* vinovăție

NU ÎMI AMINTESC DETALIILE EXACTE ale acelei ședințe de terapie în care rușinea a fost numită pentru prima oară. Țin minte însă că au fost câteva săptămâni în care ne-am apropiat din ce în ce mai mult de o senzație puternică și întunecată, aflată adânc înăuntrul meu.

Îmi amintesc că în cele din urmă terapeutul mi-a spus: „Cred că te referi la rușine!“

Nu, nu părea deloc corect. „Rușine?“ am întrebat. „Ce vrei să spui prin rușine?“

A continuat prin a-mi explica diferențele dintre rușine și vinovăție – un punct de plecare perfect pentru a discuta despre ce este rușinea (dacă mă gândesc mai bine, poate ar fi trebuit să menționez asta până să ajung la capitolul 7).

Terapeutul a folosit definiția deja popularizată de Brené Brown, care reduce *vinovăția* la convingerea că „*Am făcut* ceva rău“, în timp ce *rușinea* este considerată a fi convingerea că: „*Sunt* ceva rău.“

Vinovăția: „*Am făcut* o greșeală.“

Rușinea: „*Sunt* o greșeală.“

Această versiune a vinovăției se leagă de un eveniment anume. De aceea este asociată cu infracțiunea. Ceva în sensul: „Ai furat bomboane de la magazinul din colț pe 12 iunie 1993, la ora 11:11, pentru că te-au provocat prietenii?“ Dacă da, atunci ești la propriu *vinovat* de furt, vinovat de încălcarea legii. Și alături de vina legală, există și senzația neplăcută pe care o numim tot *vinovăție*, adică atunci când recunoaștem și regretăm că am făcut acea greșeală specifică.

Rușinea, pe de altă parte, se leagă de convingerea că suntem în mod inerent răi. Că ceva în ființa noastră este defect, greșit, slab, lipsit de valoare, de neiubit și tot așa, până la finele listei de cuvinte ale rușinii. Rușinea se leagă de un concept general asupra sinelui, care există dincolo de dimensiunea temporală. Precum vinovăția, și rușinea poate fi declanșată de o acțiune specifică: spre exemplu, faptul că am furat bomboane de la magazinul din colț pe 12 iunie 1993, la ora 11:11, pentru că așa m-au provocat prietenii. Dar rușinea ne face să credem că *adevăratul* motiv pentru care am furat bomboane de la magazinul din colț pe 12 iunie 1993, la ora 11:11, este că există ceva inerent greșit în noi. Numai un om *plin de defecte* ar fi acceptat o astfel de provocare. Tot rușinea ne face să credem că dacă am furat acele bomboane, ne-am pervertit pentru totdeauna. Acel furt a fost o greșeală fatală, iar de acum suntem lipsiți de valoare, stricați, răi. Oamenii *buni* nu fură, deci noi nu (mai) suntem niște oameni *buni*.

O altă dimensiune a diviziunii vinovăție–rușine este sursa valorilor pe baza cărora are loc judecata.

Atunci când resimți vinovăție, *tu* ești cel care decide că faptele tale au fost greșite. Tu ești cel care hotărăște că ești vinovat de „răutate“, pe baza propriilor valori și judecăți. Ești de acord că a fura bomboane este ceva rău. Judecata rușinii, pe de altă parte, ia naștere dintr-o sursă externă. Altcineva sau un întreg grup, cum este familia sau poate întreaga cultură în care trăiești, pare să spună că ești „rău“ prin raportare la propriile *lor* valori și judecăți.

Rușinea îți spune că nu-ți găsești locul nicăieri în lume – că nu aparții grupului. Vinovăția, pe de altă parte, îți spune că ce ai făcut nu are nicio legătură cu *tine*, că fapta ta nu se potrivește cu propriile valori. *Rușinea este o judecată de valoare bazată pe valori externe, în timp ce vinovăția este o judecată a unei acțiuni specifice, bazată pe valori interne.*

Este de remarcat faptul că cel mai adesea resimți ambele senzații în același timp. Te simți vinovat în urma unei anumite greșeli, care mai apoi îți declanșează rușinea, care la rândul ei se răsfrânge asupra întregii tale ființe. Spre exemplu, te simți vinovat pentru că ți-ai dat seama că furtul bomboanelor a fost ceva greșit în raport cu propriile valori și, *în același timp*, îți este rușine gândindu-te la judecățile celor din jur și la o potențială respingere din partea comunității. Mulți oameni folosesc cuvintele *vinovăție* și *rușine* în mod intersanjabil, pe când alții consideră *vinovăția* a fi cu totul altceva.

Donald Nathanson, spre exemplu, consideră că rușinea este un ansamblu specific de rușine și teamă – adică nu este un afect unic. Mulți psihologi și terapeuți, între care și Bret Lyon și Sheila Rubin,

mentorii mei de la Center for Healing Shame din Berkeley, preferă să folosească termenul de *rușine benefică* în loc de *vinovăție*. Această alegere se bazează pe ideea că ceea ce numim *vinovăție* este doar o *interpretare* specifică a afectului rușinii. Conform acestei ipoteze, afectul rușinii este ceva sănătos atunci când apare sub forma unei judecăți personale cu privire la un eșec specific și temporar. Dar atunci când resimțim afectul rușinii ca pe o lipsă de valoare generală a propriei persoane în ochii lumii, vorbim de *rușine toxică*.

Cred că este foarte util să facem distincția între rușinea benefică și cea toxică după cum urmează. În primul rând, ne ajută să vedem faptul că rușinea poate fi transformată printr-o schimbare de perspectivă și interpretare. Dacă reușim să izolăm acel sentiment general de „răutate" și să îl aplicăm numai incidentului (incidentelor) specific(e) care l-a(u) declanșat, putem transforma rușinea într-o senzație mai precisă și gestionabilă – rușinea benefică (sau vinovăția). Este o metodă foarte practică, despre care vom vorbi mai multe în capitolul 19.

Mai mult, Bret și Sheila de la Center for Healing Shame sunt de părere că atunci când numim rușinea benefică *vinovăție*, ce facem este să rușinăm rușinea. Până la urmă, rușinea este o emoție primară. O resimțim cu un motiv anume. Este ceva natural și poate fi benefică. Ne protejează în copilărie, joacă un rol foarte util în socializare, întărește normele culturale și motivează competența și grija față de ceilalți. Dar modelul rușine/vinovăție oferă o reputație proastă rușinii. Rușinea este demonizată, în timp ce vinovăția

este glorificată, când de fapt ambele senzații sunt interpretări ale aceleiași emoții: afectul rușinii! Modelul rușine toxică/rușine benefică demonstrează faptul că rușinea nu este o problemă în sine. Important este ceea ce *facem* cu ea. Când interpretăm rușinea ca ceva toxic, ne autolimităm și ne punem o piedică în calea adaptării. Atunci când o interpretăm ca pe ceva benefic, rușinea poate deveni utilă și ne poate face să ne simțim mai puternici.

Există și o altă definiție folositoare a rușinii, care se poate aplica foarte bine. Am aflat-o de la Liv Larsson, scriitoare, mediator și trainer certificat în comunicare nonviolentă (CNV), alături de care am studiat în Suedia. CNV este în egală măsură un limbaj de rezolvare a conflictelor și o filozofie de viață, iar bazele acestui sistem au fost puse de Marshall Rosenberg – psiholog și mediator. La bază, CNV se ocupă cu deconstruirea conflictelor până la nivelul nevoilor umane universale și primare, cele care ne motivează comportamentul și ne declanșează toate emoțiile – precum nevoia universală de apartenență, nevoia universală de siguranță, nevoia universală de autonomie și tot așa.

Larsson consideră că vinovăția este un conflict intern – suntem prinși în încercarea de a împlini două sau mai multe nevoi simultan (iar una dintre nevoi implică adesea și o altă persoană). Spre exemplu, poate că ni se cere să facem o favoare unui prieten. Pe de o parte, simțim o nevoie puternică de a ne întări legătura cu acel prieten la care ținem și de a-i fi de folos. Apoi, simțim o nevoie la fel de puternică de relaxare și de autonomie. Această aparentă contradicție,

incapacitatea de a ne da seama cum să împlinim ambele nevoi (nevoia de sacrificiu și nevoia de relaxare) simultan, creează un conflict interior neplăcut, adesea numit *vinovăție*.

Consider că acesta e un mod perspicace de a gândi senzația de vinovăție. Este similar cu definiția oferită de Brené Brown, dar surprinsă într-un punct diferit al procesului de desfășurare. Definiția oferită de Larsson prezintă modul în care ne simțim *înainte* de a lua o hotărâre, în timp ce definiția lui Brown descrie modul în care ne simțim *după* ce am acționat. În prima situație, simțim anxietate și vină față de un eveniment viitor, care decurg din nehotărârea între două alegeri (două nevoi). În cea de-a doua situație, simțim mai mult regret, vină față de un eveniment trecut și față de o acțiune la care a trebuit să renunțăm. Spre exemplu, pe 12 iunie 1993, la ora 11:10, simțeam vina despre care vorbește Liv Larsson, deoarece eram nehotărât între două nevoi – nevoia de a-mi întări legătura cu prietenii și nevoia de a fi onest. În ultimă instanță, prima nevoie a învins și am furat bomboanele, așa cum mă provocaseră prietenii. Astfel, pe 12 iunie 1993, la ora 11:12, simțeam vina despre care vorbește Brené Brown, pentru că nu îmi împlinisem nevoia de a fi onest. Și apoi, ipotetic, dacă aș fi fost prins, aș fi început să simt și rușine, în urma judecății vânzătorului, a poliției, a părinților mei și a societății. Poate că ar fi luat naștere și o interpretare conform căreia aș fi devenit un „infractor“ și un „om rău“.

Așa că, fie că vrei să numești rușinea *rușine* sau *rușine toxică*, fie că vrei să numești vinovăția *vinovăție* sau *rușine benefică*, asta nu contează foarte mult.

Cuvintele sunt oricum niște invenții. E important să menționez faptul că, pe parcursul acestei cărți, atunci când spun „rușine“, mă refer de obicei la rușinea toxică. Dar cu adevărat important este să înțelegi diferența conceptuală. Pentru că între cele două moduri de autojudecată, vinovăția este mai productivă și mai precisă (de unde și denumirea de „rușine benefică“). Vreau doar să fii conștient de faptul că există aceste două feluri în care îți poți interpreta greșelile, diferențele și trăirile neplăcute. Una dintre interpretări face ca greutățile trăite să se răsfrângă asupra întregii tale ființe, pe când cealaltă interpretare admite faptul că întotdeauna poți învăța, te poți adapta și te poți perfecționa. Interpretarea pe care o alegi depinde de modul în care te raportezi la ispășirea greșelilor – dacă tu crezi sau nu că este posibil să îți răscumperi greșelile. Rușinea benefică lasă întotdeauna loc de speranță, în timp ce rușinea toxică te menține blocat în propriile greșeli.

Poate fi foarte util să reflectezi asupra propriei relații cu rușinea și să îți dai seama spre care interpretare tinzi cel mai adesea. Eu, spre exemplu, atunci când terapeutul mi-a explicat pentru prima oară această distincție, mi-am dat seama că de cele mai multe ori lăsam anumite trăiri neplăcute să îmi otrăvească întreaga ființă. Odată ce am învățat diferențele-cheie între rușine și vinovăție, între rușinea toxică și rușinea benefică, mi-am dat seama că îmi sabotam propria stare de bine prin modul în care *interpretam* anumite „eșecuri“ în viață.

Mentalitatea

Un alt punct de vedere pentru diferența dintre rușine și vinovăție – sau dintre rușine toxică și rușine benefică – este modelul „mentalităților" popularizat de psihologul Carol Dweck. Dweck vorbește despre mentalități fixe și mentalități fluide pe care le raportează la gânduri, așa cum Brené Brown vorbește despre rușine și vinovăție prin raportare la senzații. Consider teoriile lui Dweck intuitive și le-am aplicat cu succes; astfel, am reușit să găsesc un model mental foarte eficace ca să lucrez cu componenta cognitivă a rușinii.

Dweck a făcut cercetări despre tinerețe și educație și a descoperit că parcursul de învățare al unui student și perseverența acestuia sunt direct proporționale cu ceea ce acesta gândește ca fiind posibil. Studenții cu rezultate peste medie sunt cei care posedă ceea ce Dweck numește *mentalitate fluidă*, convingerea că abilitățile lor sunt în principiu flexibile și în continuă evoluție. Studenții în cazul cărora apar probleme, pe de altă parte, sunt adesea blocați în ceea ce Dweck numește o *mentalitate fixistă* – convingerea că abilitățile lor sunt înnăscute și că nu pot fi schimbate.

Privind în urmă, îmi dau seama că am avut o mentalitate fixistă. Spre exemplu, eram de părere că: *Fie te descurci la matematică, fie nu – nimic de discutat aici*. Așa că, indiferent cât de mult învățam, aveam impresia că totul este o mare pierdere de vreme, căci nu eram „dotat" pentru asta. Și credeam că talentul este tot ce contează. Cultura noastră este obsedată de

noțiunea de talent înnăscut și, prin extensie, de ideea de geniu. Îi idolatrizăm pe cei cu anumite calități înnăscute și cu forțe la care noi, ceilalți, credem că nici nu putem visa (știi tu – Picasso, Einstein, X-Men, Harry Potter, Luke Skywalker etc.). Iar asta ne întoarce din nou la ierarhia ficțională a valorii umane, unde „talentul“ are cea mai înaltă poziție. Dar atunci când pui preț pe talent și geniu, în timp ce ai o mentalitate fixistă, ești pe drumul spre așteptări nerealiste – indiferent de cât talent înnăscut ai avea pentru ceva anume.

Pentru că îmi plăcea să primesc atenție și consideram că faima este proba supremă a valorii proprii, credeam că *trebuie* să fiu un actor talentat de la natură (sau cel puțin *aveam nevoie* să cred cu disperare că așa stau lucrurile). Plecam de la premisa că dețin o mare cantitate de talent înnăscut și că tot ce trebuie să fac este să-l scot la lumină, pentru ca toți să vadă cât sunt de special și cât de mult merit faima. Motiv pentru care, din cauza mentalității mele fixe, cursurile de actorie nu aveau rolul de a mă învăța ceva, deoarece asta ar fi însemnat că nu sunt talentat. În viziunea mea, cursurile de actorie erau doar un loc în care să pot arăta cât de talentat eram *deja*. Iar asta în ciuda faptului că eram profund detașat de emoțiile mele, la fel ca majoritatea băieților adolescenți (mai ales cei profund reprimați).

La o primă vedere, o astfel de mentalitate pare o formă sănătoasă de stimă de sine. Dar problema apărea atunci când priceperea mea actoricească nu primea validare – sau nu primeam rolul pentru care dădeam audiția (situație care pentru actori este o rutină) – și

eram instant cuprins de descurajare și de sentimentul că sunt lipsit de valoare. Mă îngrijoram și îmi spuneam că, *de fapt, nu sunt absolut deloc talentat* ! Iar pentru că, în mintea mea, abilitățile erau ceva fix, simțeam că voi fi lipsit de talent pentru totdeauna – un eșec, un nimeni, un nimic. Și mai rău, tot din pricina mentalității fixiste, nu întrevedeam posibilitatea că aș putea să *învăț* să joc, să îmi îmbunătățesc abilitățile sau să îmi dezvolt talentul. Ba, din contră.. Așa cum am spus mai înainte, pentru un individ cu o mentalitate fixistă, faptul că trebuie să *învețe* o anumită aptitudine este o dovadă a lipsei de talent înnăscut – lucru pe care voiam cu disperare să îl ascund de mine și de ceilalți, pe calea deziluziilor narcisiste ale grandorii. Pentru o mentalitate fixistă, e totul sau nimic. Astfel că, în contextul unei mentalități fixe, convingerea că ești din naștere bun la ceva (chiar dacă ești cu adevărat) sau cea că ești din naștere catastrofal sunt ambele capcane psihologice.

Dacă aș fi putut vedea dincolo de mentalitatea care îmi dicta că dacă depun efort înseamnă că admit lipsa potențialului, poate chiar aș fi dat dovadă de potențial! Este dureros acum, când îmi dau seama că am privit ceea ce era de fapt *soluția* problemei mele – faptul că am multe de învățat – ca pe o problemă *în sine*.

O mentalitate fluidă mi-ar gestiona problemele cu matematica și ambițiile legate de actorie în cu totul alt sens. Mentalitatea fluidă nu se concentrează pe ceea ce *ar trebui* să avem; mentalitatea fluidă se concentrează pe ceea ce *am putea* să avem. Iată o lume a posibilităților. Pornind de la aceste premise, mentalitatea fluidă este dornică să învețe, întrucât este

conștientă de potențialul nesfârșit de perfecționare și progres înspre împlinirea scopurilor. Potențialul de creștere este întotdeauna acolo, de unde și numele. Deci, în loc să internalizeze ideea că „nu ești bun la mate“, mentalitatea fluidă îți spune: „Nu ești bun la mate… *încă*!“ Este convingerea că *poți* învăța, te poți dezvolta și poți stăpâni orice abilitate. O adevărată mentalitate fluidă pune la loc de onoare ideea că este *întotdeauna* mai mult de învățat. Ne spune că, cel puțin teoretic, este posibil să învățăm orice, atât timp cât suntem dispuși să depunem efortul necesar.

Poate că deja întrezărești legătura cu rușinea. Pentru mine, mentalitatea fixistă *este* rușinea toxică. Și invers. Ambele ne fac să simțim că ce este specific este universal, iar ceva temporar este permanent, într-atât încât ne ascundem imperfecțiunile din teama de respingere. Rușinea se fixează pe orice situație în care abilitățile noastre par să nu fie la înălțimea așteptărilor personale sau culturale. Și în loc să spunem, cu modestie și încredere, că avem nevoie de ajutor, rușinea și mentalitatea fixistă ne conving că nici tot ajutorul din lume nu ne poate salva. Astfel, ne dictează să ne ascundem „neajunsurile“ cu orice preț, pentru a ne păstra statutul în grup. Rușinea este astfel mentalitatea fixistă. Este convingerea că *suntem* greșelile noastre și că acestea se bazează pe o deficiență permanentă dinăuntrul nostru.

Astfel că rușinea toxică este afectul rușinii interpretat prin mentalitatea fixistă. Pe de altă parte, rușinea benefică sau vinovăția reprezintă afectul rușinii interpretat prin mentalitatea fluidă.

Încă din copilărie am fost condiționați să avem o mentalitate fixistă și să interpretăm rușinea într-un anume fel și nu putem scăpa de asta prea ușor. Dar în calitate de adulți avem oportunitatea să aplicăm în mod conștient o mentalitate fluidă *pe lângă cea fixistă*, astfel încât să ne reajustăm perspectiva. Totul se reduce la a fi conștient de sine. Atunci când devenim capabili să *observăm* ce fel de mentalitate aplicăm și în ce moduri specifice suntem ținuți pe loc de rușine, putem să ne schimbăm perspectiva. Dacă, de fapt, greșeala aceea nu a fost așa teribilă și poți oricând să îndrepți lucrurile? Dacă acel eșec nu înseamnă că nu vei mai avea succes niciodată? Dacă faptul că ești diferit nu înseamnă că nu vei fi acceptat? O mentalitate fluidă este analoagă rușinii sănătoase, deoarece privește anumite greșeli și eșecuri drept niște evenimente izolate, din care putem să învățăm, să ne adaptăm și să ne perfecționăm.

De asemenea, cred că este sănătos să amintim faptul că acest lucru este valabil și pentru momentele de succes și abilitățile pozitive. Nici acestea nu sunt fixe. Deși poate că te simți bine atunci când te agăți de convingerea că „sunt cel mai bun la matematică“ și altele asemenea, de fapt îți legi identitatea de un succes temporar – iar asta poate fi la fel de periculos precum identificarea cu eșecurile. Poate că ai fost cel mai bun la matematică în clasa a IX-a, dar asta nu înseamnă că va dura pentru totdeauna. Iar dacă aprecierea valorii de sine este legată de acea identitate, te plasezi într-o poziție precară. Căci clasa a X-a poate să fie un duș cu apă rece, iar pierderea bruscă a acelui statut te va propulsa spre convingerea fixistă că de acum ești lipsit

de talent – un „eșec". O mentalitate sănătoasă, flexibilă, ține cont de faptul că și succesele sunt niște evenimente izolate în timp. Deși acestea merită sărbătorite și sunt o sursă de speranță, viața este în continuă schimbare, iar noi trebuie să evoluăm odată cu ea pentru a ne maximiza starea de bine.

Astfel, chiar și mândria poate fi benefică sau toxică, în funcție de modul în care o interpretăm – prin prisma mentalității fixiste sau prin prisma mentalității flexibile. Conform definiției propuse de Michael Lewis, psiholog specializat în dezvoltare, *hybrisul* este convingerea nefondată că anumite cazuri de noroc sau de succes personal ne fac mai speciali sau mai buni decât ceilalți.[11] La fel cum putem interpreta greșit un anumit eșec drept un defect permanent, putem porni de la un anumit succes sau un sentiment plăcut și să ajungem să credem că suntem superiori celorlalți. Este un alt factor care contribuie la ierarhia ficțională a valorii umane. Este rețeta perfectă pentru o eventuală decădere, deoarece inevitabil vom descoperi că nu suntem nici perfecți și nici mai buni decât alții.

De asemenea, îți recomand să nu te identifici nici cu mentalitatea flexibilă, deoarece este capcana perfectă pentru a cădea din nou pradă mentalității fixiste. Consider mentalitatea flexibilă o practică continuă, și nu un atribut. Și vreau ca totul să fie clar: nu consider că am o mentalitate flexibilă! Modul meu de operare este în continuare prin lentila rușinii cronice. Pentru mine, rușinea benefică și mentalitatea flexibilă sunt niște instrumente externe, pe care *aleg să le folosesc în mod conștient* de fiecare dată când îmi dau seama că am alunecat din nou spre mentalitatea fixistă.

Din nou, cheia este să fii conștient de sine. Am nevoie de multă luciditate pentru a repera anumite tipare de gândire care mă blochează în mentalitatea fixistă, întrucât pentru mine mentalitatea fixistă, la fel ca în cazul condiționării culturale, este opțiunea implicită și nu se simte *în niciun fel*. Modul nostru condiționat de a gândi este aerul pe care îl respirăm sau „apa în care ne scăldăm", ca să-l citez pe David Foster Wallace.[12] Pentru noi, este ceva invizibil, omniprezent, care pare perfect normal și natural, ca și cum aceea ar fi realitatea. Deci important este să fim capabili să *reperăm* interpretările fixe și rușinea, să fim conștienți de condiționare și apoi să aplicăm în mod conștient mentalitatea flexibilă – să reinterpretăm ceea ce ne pare permanent drept temporar, ceea ce ne pare universal drept specific și să ne orientăm dinspre judecățile externe înspre valorile interne.

Definirea rușinii

LA ÎNCEPUTUL CĂLĂTORIEI MELE ÎN LUMEA RUȘINII, imediat după revelație, am început prin a defini rușinea drept senzația că sunt „diferit, rău și singur“. Și ca punct de plecare, această definiție funcționează destul de bine.

Dar pe măsură ce am început să explorez diferite modalități de vindecare în misiunea mea spirituală *Mănâncă, roagă-te, fie-ți rușine*, am descoperit metoda comunicării nonviolente – modalitatea practică de aplanare a conflictelor pe care am menționat-o mai devreme. Unul dintre conceptele-cheie ale CNV care mi-a dat de gândit în mod special a fost accentul pus pe separarea *gândurilor* de *emoții*. Spre exemplu, eu spun adesea lucruri precum: „Simt că ești supărat pe mine.“ Dar adevărul este că prezumția că cineva ar fi supărat pe mine nu este deloc o emoție. Este o interpretare a evenimentelor, posibil legată de o emoție adevărată – rușinea sau teama, spre exemplu. Deci un mod mai corect de exprimare ar fi: „*Simt* rușine, deoarece *cred* că ești supărat pe mine.“ Printr-o astfel

de diferențiere între gânduri și emoții, comunicarea devine mai clară și mai precisă. Astfel, mă determină să îmi asum emoțiile și să le poziționez drept reacție cu privire la o interpretare subiectivă și posibil greșită (cazul fericit, având în vedere exemplul) a unor evenimente.

Pornind de la această distincție, mi-am reanalizat rușinea și mi-am dat seama că „diferit, rău și singur" nu este o emoție, cel puțin nu după standardele comunicării nonviolente. Era doar o interpretare, un gând, o convingere, o poveste. Pe moment, am înțeles faptul că rușinea este în egală măsură o emoție *și* un gând. Deci ar fi mai corect să spunem că rușinea este *emoția* neplăcută asociată cu *gândul* că suntem diferiți, răi și singuri. Deloc surprinzător, definiția oferită de Brené Brown, cercetător al rușinii, era corectă încă de la început. Ea spune că (evidențierile îmi aparțin): „Definesc rușinea drept *emoția* extrem de dureroasă sau *convingerea* că ceva este în neregulă cu noi și, prin urmare, suntem nedemni de iubire și incluziune, fiindcă ceva ce am trăit sau am făcut sau ceva ce nu am reușit să împlinim ne face nedemni de apropierea față de ceilalți."[13]

Partea din definiție care vorbește despre *emoția* „extrem de dureroasă" se referă la afectul rușinii. Restul definiției are în vedere interpretarea cognitivă a acelei emoții, în funcție de instinctele, de condiționarea culturală și de trăirile noastre. Uitându-ne la modul în care Brown își formulează definiția – „emoția sau convingerea" –, este dificil să ne dăm seama dacă convingerea declanșează emoția sau emoția

declanșează convingerea. Practic, ce apare mai întâi: găina diferită, rea și singură sau oul plin de emoții extrem de dureroase?

Dacă mă întrebi pe mine, oul plin de emoții extrem de dureroase. Și cred că Donald Nathanson, psihologul și deschizătorul de drumuri în cercetarea rușinii, ar fi de acord cu mine. Deși mulți psihologi pleacă de la premisa că rușinea începe să se manifeste abia după vârsta de 3 ani, când începem să fim conștienți de distincția dintre sine și celălalt, Nathanson a observat manifestarea simptomelor fizice ale rușinii chiar și la bebeluși în vârstă de… 0 ani. Aplecarea capului, evitarea privirii, confuzia și disconfortul general – semnele clasice ale rușinii – au fost observate la nou-născuți atunci când preconizarea unei reușite se dovedea eronată.

Din aceste observații, am extras faptul că *emoția* rușinii face parte din sistemul nostru încă de la naștere. *Interpretarea* conform căreia suntem diferiți, răi și singuri apare însă câțiva ani mai târziu – pe măsură ce creierul nostru dezvoltă capacitatea de a înțelege conceptele de sine și celălalt, conexiune și lipsa acesteia, apartenență și respingere. Așa că lovitura în doi timpi a rușinii ajunge la maturitate în jurul vârstei de 3 ani, în timp ce emoția este cel mai probabil prezentă încă de la naștere. La început, rușinea este doar o comparație între realitate și cele mai bune intenții. Vrem să mergem de-a bușilea, credem că putem să o facem, dar câteodată nu reușim, iar asta declanșează afectul rușinii. Mai târziu, extindem această comparație implicând și alți indivizi – cei care *pot* să meargă de-a bușilea. Rușinea începe să ne facă să

ne simțim inferiori celorlalți, poate chiar nedemni de a fi alături de cei care știu să meargă de-a busilea. Din acest punct, rușinea devine o emoție socială cu un referent extern – stare în care rușinea este cea mai răspândită.

Suspectez că *emoția* afectului rușinii – acel ou plin de emoții extrem de dureroase – tinde să apară înaintea componentei cognitive. Nu ne împiedicăm pe trotuar și ne gândim „Nu sunt în stare de nimic", ca apoi să ne rușinăm. Cred că ne împiedicăm pe trotuar, iar acest lucru pune stop așteptării noastre de competență și plăcere (adică propriu-zis rușinea), iar *abia apoi* ne gândim: „Nu sunt în stare de nimic." Poate că sună destul de contraintuitiv, pentru că în general ne place să credem că avem control cognitiv asupra trăirilor noastre. Dar cred că cel mai adesea instinctul rușinii declanșează gândurile negative, și nu invers. Credem că suntem diferiți, răi și singuri *pentru că* resimțim afectul rușinii. Așa că lovitura în doi timpi a rușinii are o subtilă ordine liniară: de la emoție la gând; de la afect la cogniție.

Există, desigur, și niște excepții pe care le vom discuta în scurt timp. Dar această ordine liniară va ajunge să funcționeze în avantajul nostru mai târziu, atunci când vom începe să lucrăm la deconstrucția rușinii, pentru a o gestiona în moduri mai propice.

Emoțiile conștientizate

Există și alte definiții ale rușinii care mi-au influențat modul de a gândi. Spre exemplu, Gershen Kaufman, psiholog și unul dintre primii teoreticieni ai rușinii,

consideră că rușinea este „prăbușirea punții interpersonale“. Așa cum înțeleg eu această afirmație, Kaufman spune că rușinea reprezintă o ruptură în relaționarea cu o altă persoană (sau grup de persoane). Astfel, este pus din nou în evidență faptul că rușinea este o emoție socială. După vârsta de aproximativ 3 ani, rușinea nu mai există în vid. Deci chiar și atunci când o resimțim în singurătate, cel mai adesea rușinea are legătură cu alți indivizi (fie ei și imaginari) și cu ceea ce credem că ei cred despre noi. Astfel, rușinea este o „percepție a percepției“, pentru a împrumuta expresia lui Jay Shetty, guru motivațional. Practic, noi ne proiectăm propria judecată negativă asupra propriei persoane în ochii celorlalți, iar apoi din nou asupra noastră. Pe această cale, apare o falsă senzație de ruptură.

René Brown gândește în mod similar atunci când descrie rușinea drept „modul în care ne vedem pe noi în ochii celorlalți.“[14] Iar asta seamănă foarte mult cu conceptul de „sine oglindit“, rezumat de sociologul Robert Bierstedt: „Nu sunt ceea ce cred că sunt și nu sunt
ceea ce crezi tu că sunt. Sunt ceea ce cred că tu crezi că sunt.“[15] Această definiție rezumă rușinea extraordinar de bine și explică de ce, alături de emoții precum vinovăția, invidia, gelozia și mândria, rușinea este o „emoție conștientizată“. De bine sau de rău, toate aceste emoții ne fac să fim foarte atenți la propria persoană. Spre exemplu, consider că gelozia este o formă defensivă de rușine amestecată cu furie, o forță care apare pentru a proteja ceva ce considerăm că ne aduce „valoare“, ceva a cărui pierdere ar declanșa

mânie și gelozie. Vinovăția poate fi privită drept cea mai directă formă de conștientizare a sinelui – judecata prin propriii ochi. Rușinea, pe de altă parte, este adesea resimțită drept o judecată fără participarea sinelui, prin ochii celorlalți.

Pe de altă parte, mândria este conștientizarea în mod plăcut a sinelui atunci când considerăm că ne-am împlinit sau chiar ne-am depășit așteptările. Dar asemenea rușinii, și mândria poate deveni o percepție a percepției. Pentru că propriul succes poate fi privit în mod direct (ca o formă de vinovăție pozitivă) atunci când ne apreciem pe noi înșine pe baza propriilor valori și judecăți. Sau poate fi privit prin ochii celorlalți, atunci când ne bucurăm de aprobarea și admirația pe care succesul nostru îl generează în exterior. Cea de-a doua formă a mândriei (care pentru mine pare să fie opțiunea implicită) se simte foarte plăcut, deoarece ne este împlinită nevoia de incluziune în grup, dar ne lasă totodată fără putere, forțându-ne chiar să trăim în umbra rușinii. Această formă a mândriei sugerează faptul că valoarea noastră, realizările și succesul depind toate de opiniile celorlalți. Iată o oportunitate de a cultiva niște limite mai puternice, punând la loc de cinste faptul că „nu e treaba noastră ce cred ceilalți despre noi“, ca să citățm unul dintre principiile de la întâlnirile Alcoolicilor Anonimi.

Rezumând cele de mai sus, definiția mea atotschimbătoare asupra rușinii poate fi reformulată: rușinea este emoția neplăcută care ne face să credem că

ceilalți cred că suntem diferiți, răi și singuri. Și chiar și această definiție surprinde numai o nuanță a complexității, varietății și amplorii rușinii.

A gândi versus *a simți*

Am spus mai sus că ne place să credem că atunci când ne împiedicăm de marginea unui trotuar, mai întâi ne gândim că „Nu sunt în stare de nimic" și abia *apoi* simțim rușinea (și nu invers). Cred că lucrurile stau așa din cauza culturii occidentale și a modului în care aceasta prețuiește starea rațională mai presus de cea emoțională. În această cultură se presupune că funcțiile noastre cognitive și simțul logicii ar trebui să aibă prioritate în fața emoțiilor. Emoțiile sunt adesea considerate un semn de slăbiciune, de pierdere a controlului, și sunt asociate unui grad inferior de evoluție. Emoțiile sunt considerate iraționale și ilogice (lucru neîndoielnic adevărat). Copiii sunt văzuți ca fiind sensibili, la fel și femeile și bărbații homosexuali (identități tradițional plasate pe o treaptă „inferioară" în ierarhia ficțională a valorii umane și astfel asociate cu rușinea). Dar oricât de mult ar încerca cultura să ne facă să ne rușinăm de propriile emoții, ele rămân o parte fundamentală a existenței. Astfel că a le judeca în mod negativ este o strategie contraproductivă care se răsfrânge împotriva noastră.

Până la urmă ce ar fi viața fără emoții?! Ce motivații am avea în lipsa plăcerii? Ce ne-ar motiva să rămânem în viață? Fără îndoială, cea mai bună parte din viață este tocmai faptul că putem resimți senzații plăcute, care să ne facă *să simțim* că totul a meritat.

Sau ca totul să se *simtă* fantastic, plin de veselie și de sens, ceea ce face să se simtă cu atât mai bine în contrast cu senzațiile neplăcute, care ne obligă să facem anumite schimbări. Așa cum am mai spus, suspectez că acești doi poli ai senzației – senzația „da" și senzația „nu" – sunt ceea ce ne motivează, ceea ce oferă însemnătate și scop vieții noastre. Toate dorințele noastre, toate pasiunile, planurile, speranțele și visurile ne sunt stimulate de aceste pendulări între recompensă și pedeapsă, plăcere și neplăcere. Fără emoții, ar părea că nimic nu are sens. Fără emoții, nu am fi în stare să facem nimic.

Deși avem și câteva alte nevoi de bază care ne pot motiva – mâncarea, apa, sexul și supraviețuirea –, în lipsa unui afect care să amplifice aceste dorințe, ne-am putea afla în situația de a fi conștienți că ne este foame, fără să ne dorim să facem ceva în privința asta. Până la urmă, se întâmplă adesea să fim irascibili atunci când ne este foame. Se pare că emoțiile ne nuanțează dorințele, plasându-ne în stări neplăcute de disconfort pentru a ne obliga să le împlinim. Ca să nu mai vorbim de recompensele emoționale plăcute, pe care le primim odată ce ne împlinim nevoile. În absența emoțiilor, ar rămâne într-adevăr durerea fizică. Dar unde este mai exact delimitarea între senzația unui os rupt și senzația unei inimi frânte? S-a dovedit că ambele tipuri de durere sunt procesate de creier în egală măsură ca „reale", deoarece așa și sunt (pentru noi). Iată cât de neclare sunt delimitările între emoții, dorințe și senzații fizice, ca să nu mai vorbim despre delimitările între emoții și gânduri.

Deoarece cultura noastră pune la loc de cinste gândirea rațională, mult timp am crezut că gândurile sunt cele care îmi declanșează emoțiile. Până la urmă, această situație este congruentă cu ideea că sunt un individ conștient și independent din punct de vedere rațional, care hotărăște în mod activ cum este și ce să facă. Dar în multe situații am din ce în ce mai mult senzația că lucrurile stau de fapt invers – mai ales când vine vorba despre rușine. Emoțiile sunt cele care îmi dictează gândurile. Iar asta înseamnă că, în cultura noastră, lucrurile sunt înțelese pe dos. Nu resimt rușinea toxică pentru că am o mentalitate fixistă. Probabil că am o mentalitate fixistă pentru că aceasta e interpretarea rușinii pe care am adoptat-o în copilărie, atunci când s-a produs procesul de condiționare. Dar lucrurile pot funcționa în ambele direcții. Gândurile *pot* declanșa emoții, iar acele emoții pot declanșa noi gânduri și așa mai departe. Imaginația și memoria joacă și ele un rol important în acest mecanism. Pot retrăi mental sau pot chiar inventa tot felul de scenarii jenante, iar acest lucru va declanșa un sentiment real de rușine în prezent, ceea ce inevitabil va declanșa și mai multe gânduri jenante, iar astfel vor apărea și mai multe scenarii și tot așa. Acesta este procesul ruminației și ne poate atrage cu ușurință într-un vârtej al rușinii.

Așa că totul este haotic, iar delimitările nu sunt clare, dar am vrut să scot în evidență faptul că emoțiile ne pot controla gândirea la nivel subconștient, totul într-o măsură mai mare decât ar crede majoritatea dintre noi.

Impulsuri

Odată ce admitem că rușinea ne poate controla gândirea, conștientizăm că suntem manipulați în mod activ. Spre exemplu, m-am certat recent cu un fost partener (genul acela de ceartă care declanșează cele mai intense senzații). În timp ce ne certam, simțeam pur și simplu cum rușinea îmi crește și cum îmi scade nivelul stimei de sine cu fiecare remarcă pe care o auzeam, de parcă valoarea mea se clătina. A fost surprinzător să observ cât de puternice sunt aceste mesaje pe care mi le transmitea rușinea și cât de distinctă e senzația că *vreau* să reacționez apărându-mă și justificându-mă. Dar nu asta era ce îmi doream cu adevărat! Nu voiam decât să ne înțelegem. A fost aproape halucinant să conștientizez că propriul corp încerca să mă păcălească în timp real. Încerca să mă facă să cred că vreau să mă apăr – chiar că *trebuie* să mă apăr –, când, de fapt, acest impuls era doar o reacție inconștientă, instinctivă (într-adevăr tot „eu" eram cel care trimiteam acest impuls, dar nu eu cel conștient).

Această reacție defensivă este evident legată de busola rușinii și de mecanismul de răspuns al corpului meu în fața unei amenințări – ceea ce consider că are legătură cu impulsul fiziologic de siguranță, care nu este diferit de impulsul foamei. Dar acest impuls defensiv se simte mai mult ca fiind „eu" decât o face foamea. Am învățat să îmi privesc foamea dintr-o perspectivă ceva mai detașată și să fiu conștient de faptul că nu este decizia *mea* să îmi fie foame. Iar

această distanță îmi permite să controlez conștient modul în care *eu vreau* să reacționez în fața acestui impuls (*ei, o să mănânc mai târziu*). Cred că este mult mai dificil să mă *dez*identific de sistemul meu de răspuns în fața pericolului.

Poate că o comparație și mai bună ar fi cu impulsul înnăscut al dorinței sexuale. Nu știu tu, dar mie, când sunt excitat (cuvânt pe care ezit să îl folosesc, deoarece am fost condiționat să îl consider rușinos), îmi este greu să discern între ce vreau „eu“ și ce dictează impulsul meu instinctiv de a procrea. Ceea ce este ironic, pentru că sunt gay, astfel că scopul meu, evoluționist vorbind, nu este să procreez, ci să balansez competiția, resursele și populația infantilă în cadrul grupului meu (cel puțin așa sugerează teoriile).

În legătură cu asta, împreună cu același fost partener am făcut chiar niște experimente legate de dorințele sexuale. După ce ne-am despărțit, am continuat să dormim în același pat pentru o perioadă și au fost momente în care fiecare bucățică din corp îmi spunea că „vreau“ să fac sex cu el (nu că el ar fi fost neapărat de acord). Cel puțin asta e ceea ce-mi dicta erecția (alt cuvânt pe care ezit să-l folosesc pentru că sunt condiționat să îl consider rușinos). Dar am descoperit că dacă îmi ignoram impulsul de a „procrea“ timp de aproximativ zece minute, asta dispărea de la sine! Și după aceea îmi dădeam seama extrem de limpede că *nu*, bineînțeles că de fapt nu „voiam“ să fac sex cu fostul meu prieten; ar fi fost pentru amândoi un pas înapoi în ceea ce era deja o despărțire dificilă.

Diferența dintre ce credeam că îmi doresc în timpul erecției și ce îmi doream după era aproape absurdă. Mă simțeam ca o marionetă. Și m-am simțit trădat atunci când am înțeles cât din ceea ce credeam că sunt niște decizii raționale erau niște motivații inconștiente. Ca să îl citez din nou pe Donald Nathanson: „Motivațiile biologice produc senzații care se cer explicate, iar noi încercăm să le explicăm drept o intenție conștientă, când de fapt ar trebui să le considerăm efectele unui program preinstalat în organismul nostru."

Rușinea funcționează exact la fel, cu excepția faptului că îmi transmite că „vreau" să mă lansez în tot felul de comportamente defensive, cu scopul de a-mi proteja poziția socială. Iar aceste comportamente sunt mai mult sau mai puțin dictate de sistemul meu de răspuns în fața pericolului, ca și cum m-aș afla într-un pericol fizic real – ca și cum un prădător feroce mi-ar sufla în ceafă. Spre exemplu, de fiecare dată când aveam senzația că fostul meu partener mă critică (în cearta menționată mai sus), simțeam impulsul aproape irezistibil de a-mi „proteja" reputația, chiar dacă el era singurul individ prezent. Orice replică pe care o percepeam drept eronată, nedreaptă, care mă punea într-o poziție proastă, care mă învinuia sau mă trata cu superioritate ori mă înjosea se transforma, în mintea mea, într-un afront direct împotriva valorii mele ca ființă umană. Drept urmare, mi se părea imperativ necesar ca fiecare astfel de atac să fie contracarat cu o lovitură de intensitate egală. Astfel, rușinea mă împingea să folosesc o strategie defensivă de tipul *atac înspre celălalt*, vizându-i argumentele și sentimentele,

respingându-i punctul de vedere numai pentru că avea implicații negative asupra reputației mele sociale și, prin urmare, asupra integrării mele în grupul căruia îi aparțin.

Așa cum îți poți imagina, o astfel de reacție defensivă nu a funcționat prea bine. A declanșat un răspuns agresiv, dând naștere unui ciclu defensiv din ce în ce mai amplificat, mai intens și plin de emoții. Și dintr-odată amândoi zbieram unul la celălalt!

Iluzia alimentată de rușine cum că observațiile noastre sunt relevante pentru valoarea noastră ca ființe umane a declanșat niște răspunsuri defensive din ce în ce mai exagerate, care, de fapt, ne făceau pe amândoi să arătăm *și mai rău*. Adevărul trist este că strategiile noastre de răspuns în fața rușinii, care au scopul de a ne „proteja reputația", au cel mai adesea un efect total opus, făcându-ne să părem niște nesimțiți. Atunci când nu sunt rușinat, când nu mă simt copleșit de emoții și când nu mă învârt în jurul busolei rușinii în procesul de răspuns în fața pericolului, văd foarte multe posibilități de reacție în diferite situații. Simt chiar că am și mai mult timp și spațiu să găsesc reacția potrivită, incluzând și noua posibilitate de a nu reacționa deloc. Pe când motivația rușinii mă împinge să ripostez – și s-o fac rapid!

Deci poate că este timpul să adaug o nouă dimensiune propriei definiții despre rușine în continuă expansiune. Rușinea pare să fie o senzație, un gând *și* o motivație! Iar toate sunt strâns interconectate pentru a provoca un maxim impact: lovitura în *trei* pași a rușinii!

Iată de ce încerc să evit să spun „mi-e rușine“ sau să cataloghez ceva drept „rușinos“. Făcând asta, cel mai adesea confundăm un afect sau un impuls cu o decizie conștientă. Nu mi-e neapărat „rușine“ cu mine atunci când mă simt diferit, rău și singur. Pur și simplu *resimt rușinea*. O ceartă cu fostul nu e ceva „rușinos“ în sine, dar este o situație care cel mai probabil va *declanșa rușinea*. Și deși sună ridicol (ca și cum aș fi un animal fără autocontrol, un concept pe care cultura occidentală îl catalogheză drept „rușinos“), atunci când dorm în același pat cu fostul și mi se scoală, nu sunt *eu* excitat, ci mai degrabă corpul meu e *în călduri*. E o mare diferență între *a fi* ceva și *a resimți* ceva, însă de multe ori pierdem din vedere acest lucru.

Iar asta scoate la iveală una dintre cele mai mari concepții greșite cu privire la rușine. Adesea credem că rușinea implică în mod automat regret sau remușcări. Cred că, în parte, acesta e motivul pentru care foarte des vrem să ascundem faptul că simțim rușine (chiar și față de noi înșine). E ca și cum reacția corpului nostru, care e inconștientă și automată, *dovedește* faptul că am făcut ceva „greșit“ și „merităm“ să fim pedepsiți. Dar remușcările și regretul sunt niște interpretări pe care le aplicăm la nivel cognitiv, acoperind afecte precum rușinea sau tristețea. Fără îndoială, rușinea poate să declanșeze convingerea că am făcut ceva „greșit“. În copilărie, am fost condiționați să internalizăm această interpretare, care ne poate păcăli să resimțim un soi de pseudoregret. Dar nu trebuie să fim de acord cu această introiecție! Așa cum văd eu lucrurile, rușinea și regretul nici măcar nu coexistă în aceeași parte a creierului. Senzația afectului rușinii vine din sistemul

limbic, pe când regretul sincer necesită un acord conștient în cortexul prefrontal. Cred că rușinea poate fi declanșată de ceva ce nici măcar nu regretăm, iar unele situații pe care le regretăm nici nu au implicat rușinea.

Prin toate acestea, vreau să spun că „sinele“ este compus dintr-o multitudine de elemente și impulsuri, între care egoul, afectele, gândurile, emoțiile, motivațiile, instinctele, condiționările, introiecțiile, convingerile, identitățile și chiar și acele etape ale dezvoltării din copilărie, conservate undeva în psihicul fiecăruia. Și deasupra tuturor se află „sinele“ conștient, cel pe care îl considerăm a fi „eu“, cel care poate controla într-o oarecare măsură toate caracteristicile enumerate mai sus… dacă este conștient de ele! Și cred că aceasta e cheia: conștiința de sine. Dacă nu pot face distincție între nivelul conștient și motivațiile inconștiente, mă aflu în pericolul de a lăsa acele motivații să preia controlul, fără ca măcar să observ că „eul“ conștient nu mai este cel care ia decizii. Cred că „vreau“ să mă îndrept spre sex fiindcă nu îmi dau seama de faptul că dorința mea sexuală nu este „eu“ (adică eu cel conștient).

Iată de ce metodele de vindecare care stau sub umbrela denumirii de „terapia părților“ poate fi foarte eficientă. Lucrul cu ambele părți ne ajută să observăm, să diferențiem și să integrăm toate elementele noastre componente. Forța rușinii constă în faptul că ne face să credem că noi *suntem* defectele noastre, că noi *suntem* rușinea. Dar terapia părților ne amintește că trebuie să ne separăm de rușine și de defecte și că trebuie să le tratăm ca pe niște fațete ale unui întreg

complex. Atunci când ne dăm seama că suntem mai mult decât „cele mai rele“ tendințe ale noastre, devenim plini de speranță și ne simțim puternici. Îmi amintesc de un meme mai vechi care circula pe Tumblr la un moment dat, care se pare că a pornit de la un utilizator pe nume nikolaecuza, și care spunea că: „Mama m-a învățat că primul gând care îți trece prin minte este ceea ce ai fost condiționat să gândești. Cel de-al doilea arată cine ești.“

Cu cât realizez mai repede și cu cât *accept* mai repede că există anumite forțe care se deghizează ca principalul „eu“, cu atât pot începe mai curând să le înțeleg și să mă adaptez – între care și rușinea, motivațiile, convingerile condiționate și toate celelalte elemente subconștiente. E important să ținem cont de faptul că *a accepta* aceste forțe nu înseamnă *să ne subordonăm* lor. Cred că este important să *acceptăm* ceea ce vrem să schimbăm. Mi s-a dovedit că este complet ineficient și nesănătos să încerc să judec și să resping anumite părți din mine, chiar dacă este vorba despre ceva ce găsesc respingător la nivel conștient. De aceea, cred că drumul către conștientizarea de sine trebuie să meargă mână în mână cu practicarea acceptării de sine, deoarece aceasta este o formă a compasiunii de sine. Și fără ea, conștiința de sine se poate transforma ușor în ură față de sine, iar această ură ne aruncă înapoi în brațele interpretării toxice a rușinii.

Băieții nu plâng

ÎMI AMINTESC că una dintre primele mele audiții a fost pentru un film despre o răpire. Dacă îmi amintesc bine (cel mai probabil nu), răpitorii băgaseră pisica familiei într-o față de pernă și amenințau că o să dea cu ea de pereți dacă personajul meu nu cooperează cu ei. Scenariul spunea că personajul meu trebuie să izbucnească în lacrimi și să îi implore să lase pisica în pace. Dar oricât am încercat, n-am reușit să storc nici măcar o lacrimă. Îmi amintesc că în timpul audiției, după prima încercare timidă de a plânge într-o cameră plină cu adulți necunoscuți, regizorul mi-a cerut să închid ochii și să îmi imaginez că animalul meu de companie a pățit ceva groaznic. Nu a avut niciun efect. Apoi m-a încurajat să îmi închipui că ceva groaznic s-a întâmplat familiei mele adevărate (privind în retrospectivă, sună a ceva foarte normal de cerut unui copil, a spus el sarcastic). În continuare nicio lacrimă sau vreo urmă de emoție. Și îmi amintesc foarte clar cum am ieșit din sală cu rușinea pe care o ai atunci când termini o audiție știind că tocmai ai ratat-o.

Deși îmi plăcea cu adevărat să joc, aveam în mod clar aptitudini pentru spectacol și visam în secret că am să devin faimos, în calea drumului meu spre Hollywood exista o barieră masivă: nu eram autentic! Poate că eram bun la actorie numai pentru că mă obișnuisem să interpretez un rol *în fiecare moment al vieții mele.* Rolul unui „copil normal". Dar asta însemna că nu puteam să îmi accesez multe dintre emoțiile reale. Poate din cauza sexualității mele reprimate sau poate doar din cauză că în cultura occidentală băieții sunt învățați să se rușineze de emoțiile lor, pur și simplu nu reușeam să descopăr cum să fiu vulnerabil nici atunci când îmi doream.

Este una dintre dilemele clasice pe care rușinea le declanșează. Pe de o parte, rușinea spune: „Nu plânge, căci o să pari slab și nedemn și nu te vei integra în societate." Dar apoi, în contextul actoriei, unde a plânge este ceva necesar, rușinea nu are nicio problemă să se contrazică singură spunând: „Dacă nu poți să plângi, înseamnă că e ceva în neregulă cu tine." În cazul meu, această remarcă se alătura mentalității fixiste cum că nu am „talent" nativ. După acea audiție jenantă, eram hotărât să învăț să plâng, dar eram în continuare prea reprimat pentru a da frâu liber unei vulnerabilități reale. Așa că am căutat tot felul de trucuri, cum este umezirea ochilor produsă de căscat. Pot doar să îmi închipui cât de bizar trebuie să fi arătat în timpul audițiilor încercând să mă forțez să casc, apoi încercând să mă opresc pentru a nu fi un căscat vizibil, totul în încercarea disperată de a-mi smulge măcar o lacrimă. Până în ziua de astăzi, când simt că urmează să plâng, o dau în căscat.

Relația zbuciumată cu plânsul m-a chinuit ani întregi. Chiar și în calitate de adult, atunci când unul dintre cei mai buni prieteni a murit de cancer, am simțit că nu sunt „suficient de trist". Că nu sunt în doliu „cum trebuie". Îmi amintesc că mă uitam în jurul meu la înmormântare, îmi vedeam toți prietenii plângând și mă întrebam: *Ce-i în neregulă cu mine?* Simțeam că mă prefac doar că sunt om. Mereu gata să îmi scadă moralul, rușinea îmi șoptea că sunt „superficial" și „neautentic", deși acestea erau strategiile pe care le adoptasem tocmai pentru a evita rușinea. Atunci când ne lăsăm copleșiți de rușine într-o măsură așa de mare, ne aflăm într-o luptă pe care nu o putem câștiga decât încercând să fim în mod miraculos „perfecți" în absolut fiecare secundă, chiar dacă ce trebuie să facem acum pentru a fi perfecți intră în contradicție cu ce trebuia să facem cu doar câteva momente în urmă. Observând lipsa de emoție pe care o afișam în perioada următoare morții prietenului meu, iubitul meu de atunci m-a luat în brațe și a refuzat să îmi dea drumul, până când am izbucnit în lacrimi (ceea ce a fost o strategie de eliberare emoțională destul de eficientă).

Câțiva ani mai târziu, am găsit o strategie și mai bună. Am descoperit pe Twitter lucrările lui Douglas Tataryn, psiholog clinician. Adepții săi își spun „Grupul plângăcioșilor" și încearcă să popularizeze metoda Bio-Emotive Framework, o modalitate de vindecare foarte puternică, care inițiază participanții în plânsul sănătos. Iar atunci când Tataryn a venit în Toronto pentru a ține un workshop pentru un weekend, m-am înscris imediat.

În prima zi a workshopului, am avut norocul ca partenerul meu de lucru să mai fi trecut prin procesul de eliberare emoțională al lui Tataryn. A avut curajul să îmi demonstreze cum funcționează izbucnind în hohote de plâns chiar acolo, în fața mea, într-o cameră plină de necunoscuți. A fost șocant, incomod, intimidant și motivant în același timp. Până la urmă, nu există vreo modalitate atractivă de a plânge în hohote. Ce aveam în față nu erau niște lacrimi elegante, reținute și silențioase. Bărbatul din fața mea tremura, gemea și chiar saliva. Primul lucru pe care l-am observat a fost impulsul aproape copleșitor de a-i oferi alinare, pentru a-i domoli fluxul de emoții. Am devenit conștient de faptul că am fost condiționat să cred că plânsul e ceva rău și *nesănătos*, un semn că cineva are nevoie de ajutor, că trebuie să îl fac să se simtă mai bine – și cât mai repede. Am simțit cum în mine se trezește teama că un plâns intens înseamnă că acel om își pierde controlul. Ca și cum hohotele de plâns s-ar putea transforma în ceva mai rău – un fel de cădere nervoasă – și o să se prăbușească și o să fie vina mea.

Dar până la urmă, s-a dovedit că nu avea nevoie de ajutorul meu. Eu aveam nevoie! Privindu-l pe acest om în toată firea plângând în hohote, am devenit conștient de profunda mea lipsă a limitelor și de cât de greșit înțelegeam modul în care funcționează emoțiile.

Partenerul meu a făcut o treabă atât de bună, că până la urmă nici nu mi-a mai rămas timp să încerc și eu pașii, numiți NEDERA[16] în cadrul cărora trebuie să asculți diverse fraze pentru a vedea dacă îți stimulează vreo emoție. A fost în egală măsură o

ușurare și o dezamăgire. Mă simțeam inspirat, deoarece voiam să învăț să plâng și eu astfel, dar nu eram sigur că aș fi putut să o fac într-o cameră plină de necunoscuți și nu voiam să resimt rușinea și dezamăgirea unui eșec. Simțeam deja cum rușinea îmi șoptește că nu sunt destul de profund, că sunt un om fals, că nu mă integrez printre participanții la acest workshop.

În cea de-a doua și ultima zi a cursului a venit și rândul meu. Am fost frustrat, dar nu surprins, să descopăr că emoțiile mele se loveau imediat de un blocaj. Am trecut prin toți pașii procesului NEDERA și puteam simți lacrimile adunându-se undeva în mine, dar nu puteam să ajung până la ele și cu atât mai puțin să le dau drumul. Și simțeam din ce în ce mai multă presiune, în timp ce noul meu partener stătea și mă privea expectativ (așteptându-și cuminte rândul). Din fericire, Tataryn a venit și a lucrat direct cu mine. Mi-a explicat că dacă voi merge pe urma blocajului emoțional, voi ajunge direct la lacrimi. Bineînțeles că explorând blocajul în sine – în acest caz, teama de a fi vulnerabil în fața unui străin, care m-ar putea ridiculiza sau răni pentru că dau dovadă de slăbiciune –, strategiile mele de apărare m-au condus direct către un rezervor de tristețe, care își avea izvorul tocmai în acea teamă. S-a dovedit că ascunderea tristeții atâția ani era în sine o profundă sursă de tristețe.

Și până să îmi dau seama ce se întâmplă, plângeam! Plângeam pentru teama de a plânge. Și chiar în fața unui necunoscut! Și în loc să mă forțez și să-mi ascund fața în încercarea de a tăinui acele lacrimi

„nesănătoase“ (ceea ce părea lucrul „corect“), am renunțat să încerc să arăt bine, m-am relaxat și m-am deschis și mai mult. Iar lacrimile mele s-au transformat într-un hohot profund, liber. Atunci când mi-am dat seama că reușisem, că plângeam în hohote, am fost atât de fericit, încât plânsul mi s-a transformat în râs – care de fapt se simte aproape la fel. Atât râsul, cât și plânsul se manifestă printr-o serie de izbucniri convulsive, care declanșează o senzație foarte puternică de eliberare și de fericire. Exact, simțeam fericire! Știu că e ceva normal să râzi până izbucnești în plâns, dar eu am plâns până am izbucnit în râs (și de atunci mi se întâmplă recurent). Ceea ce credeam a fi problema, hohotele de plâns, era de fapt soluția. Și momentul acestei realizări a fost fantastic. Nu aveam nevoie de nicio alinare – plânsul *în sine* mă liniștea. Nu pierdeam controlul – plânsul îmi restabilea controlul. Iar lacrimile s-au domolit de la sine atunci când corpul meu a terminat de exprimat ceea ce avea nevoie să exprime.

În tot acest timp, eu crezusem că plânsul este un *simptom* al unui eveniment neplăcut și trist. Și astfel, într-un efort de a opri tristețea și neplăcerea, credeam că trebuie să mă opresc din plâns și să fiu din nou fericit. Să gândesc pozitiv. Să mă înveselesc. Însă la workshopul lui Tataryn am aflat că lucrurile nu stau deloc așa – plânsul sănătos este modul în care *trecem peste* un eveniment nefericit sau neplăcut. Plânsul este modul în care corpul nostru procesează anumite trăiri dificile, învață din ele și apoi trece mai departe într-un mod sănătos. Atunci când nu plângem – sau încercăm să ne înveselim și să oprim plânsul –, ne prelungim

perioada de tristețe sau de neplăcere în mod neintenționat. Sigur că dacă încercăm din răsputeri, putem să ne înveselim pe moment. Iar câteodată asta poate fi de ajutor, însă pe termen lung poate fi dăunător. Reprimându-ne lacrimile, ne oprim corpul din a procesa pe deplin acea emoție negativă, de a învăța de pe urma ei și de a o depăși. Iar să rămânem agățați de o emoție care nu și-a găsit finalitatea este o formă de traumă.

Pentru mine, această experiență a fost transformatoare. A revoluționat modul în care privesc emoțiile și mi-a întors la 180 de grade strategiile de gestionare a rușinii.

Cum să simțim emoțiile

Așa cum am discutat deja, afectul și cogniția – adică emoțiile și gândurile – sunt diferite, dar lucrează în tandem. Acum că am (re)învățat cum să plâng, descopăr că gestionarea emoțiilor și a gândurile funcționează cel mai eficient în direcții opuse.

Atunci când credeam că gândurile dau naștere emoțiilor, soluția mea împotriva disconfortului era să mă gândesc pur și simplu la altceva. Este un model de procesare emoțională de sus în jos, care până într-un anumit punct este într-adevăr o strategie eficientă. M-a protejat în copilărie de o societate homofobă, spre exemplu. Dar cu un cost. Cu o oarecare ușurință, putem *alege* ce gândim. Dar atunci când vine vorba despre emoții (în special orice emoție pe care o simțim *deja*), pur și simplu nu reușim să simțim altceva. Poate că ne putem distrage gândurile pentru o perioadă, dar

odată ce simțim o emoție, lucrurile nu mai sunt negociabile. Întrucât așa cum înțeleg eu lucrurile, emoțiile sunt un proces, iar procesele trebuie *terminate* pentru a putea fi depășite. Altfel, un proces neterminat se blochează în memoria noastră emoțională ca un fel de baraj. Ne *putem* amorți, ignora sau reprima emoțiile, dar așa cum Brené Brown a observat deja, „nu ne putem amorți emoțiile în mod selectiv“[17]. Pare că atunci când întrerupem procesul manifestării unei emoții ne este afectată și capacitatea de a le simți pe *toate celelalte*, iar asta se poate transpune în traumă, tensiune fizică sau chiar boală.

Așa că cea mai bună cale de a gestiona o emoție este… să o simți! Să o accepți. Emoția este un proces care trebuie să treacă *prin* tine, transmițându-ți informațiile pe care le consideră importante. Aceste informații ajung la tine drept niște trăiri pe care trebuie să le *simți*. Doar astfel poți recepta mesajul și poți învăța ceva din el. Și tot prin senzație, acea emoție se va rezolva și va trece în mod natural. Astfel că cea mai eficientă și sănătoasă cale de a scăpa de o emoție este să i te dedai cu totul și să o trăiești din plin, oricât de neplăcut ar fi. După toate acestea, emoția își încheie procesul și nu va mai avea nevoie de atenția ta (cel puțin până când ceva o va declanșa din nou, cum ar fi ruminația, un eveniment similar, o amintire sau chiar o fantezie).

Așa cum înțeleg eu lucrurile, o experiență emoțională neplăcută este o formă de excitare a sistemului nervos, iar atunci când *simțim* respectiva emoție, corpul nostru se descarcă de acea excitare și putem reveni la starea de echilibru. Emoțiile plăcute

sunt opusul – *dez*excitarea sistemului nervos. Iar asta are sens. Emoțiile neplăcute reprezintă o acutizare a intensității, pe când emoțiile plăcute reprezintă o relaxare. Astfel că atunci când evităm să simțim o emoție mai dificilă, corpul nostru pur și simplu se blochează într-o stare de intensitate crescută și nu mai are ocazia să se regleze. Iar asta ne influențează capacitatea de a resimți emoțiile plăcute. Deci încercarea de a *nu* simți o emoție neplăcută ne blochează în mod ironic în acea stare neplăcută de excitare nervoasă! Iată de ce evitarea, amorțirea sau distragerea din calea unei emoții sunt niște strategii greșite, deoarece în ultimă instanță ele fac ca acea emoție să *dureze mai mult*.

Ca să ne gestionăm în mod eficient emoțiile, ar trebui să înfruntăm condiționarea culturală care ne cere să nu fim prea emotivi sau prea sensibili și, mai ales, prohibiția culturală împotriva plânsului. Ar trebui, de asemenea, să ne dezvoltăm simțul modestiei și să luăm în calcul raportul emoțional ca fiind egal celui rațional, dacă nu chiar mai mult. Și probabil cel mai important lucru este că trebuie să devenim comozi cu inconfortabilul emoțiilor neplăcute, sau, cum spun eu, să devenim inconfortabili. În cele din urmă, cred că budiștii erau pe urmele adevărului atunci când spuneau că viața este suferință. Ca să o citez pe călugărița budistă Pema Chödrön: „Primul nobil adevăr al învățăturii lui Buddha este că suferința nu presupune că ceva nu este în regulă."

Emoțiile neplăcute poartă un mesaj important, iar să împuști mesagerul nu e niciodată o idee bună. Poate părea contraintuitiv, dar trebuie să învățăm să *simțim*

cu adevărat rușinea, tristețea și teama la momentul în care acestea apar, pentru ca mai apoi să nu rămânem blocați în respectivele emoții. Când simțim pe de-a-ntregul o emoție neplăcută, înseamnă că o procesăm, îngăduindu-i să treacă cu adevărat. Și în mod analog, trebuie să simțim pe deplin rușinea, tristețea și teama, pentru a ne da șansa să simțim iubirea, fericirea și confortul. Permițând emoțiilor neplăcute să își urmeze cursul până la capăt, facem loc desfășurării unor trăiri emoționale plăcute.

Deconstrucția rușinii

Acum încerc să accept fiecare experiență emoțională. Indiferent cât de inconfortabilă. Chiar și afectul rușinii. Încerc să observ acea emoție, să mă las pătruns de ea, să o simt și să o exprim, fiindcă știu că e modalitatea corpului meu de a procesa respectiva emoție și de a reveni la starea de echilibru. Și metoda mea preferată de a face asta e prin hohote de plâns, deoarece mereu mă simt fantastic după.

Dar așa cum am discutat la începutul acestei cărți, emoțiile nu sunt doar simple sentimente, ci au și o componentă cognitivă: gândurile, convingerile, poveștile, interpretările. Atunci când vine vorba despre mesajele atașate emoțiilor, cum sunt convingerile descurajante declanșate de rușine, abordez o strategie opusă! În loc să mă las cuprins de acele gânduri, le contrazic. Mă întreb: *Chiar e adevărată această interpretare?* Și dacă nu este, atunci îmi folosesc logica și instrumentele mentalității flexibile și încerc să reinterpretez acea emoție într-o manieră mai sănătoasă

și mai reală. Acesta e procesul deconstrucției loviturii în doi pași a rușinii. Separarea emoțiilor (afectul rușinii) de gânduri (rușinea cognitivă) și gestionarea lor în mod independent.

Când vine vorba despre rușine, gestionarea părții emoționale presupune acceptarea și trăirea acelui afect pentru a-l lăsa să treacă. Însă porțiunea cognitivă a rușinii – gândurile – necesită alterarea procesului cognitiv atunci când interpretările mele nu sunt corecte sau benefice. Așa că îmi accept rușinea și o contrazic în egală măsură – în exact această ordine. Astfel, consider rușinea ca pe un simpatic mincinos patologic. Accept rușinea atunci când apare, dar nu cred tot ce îmi spune.

Când trebuie să simt afectul rușinii, nu vreau să îmi implic și cortexul prefrontal. Vreau să fiu singur cu sistemul meu limbic, procesând împreună o senzație fizică neplăcută. Și totuși, ușor de zis, greu de făcut. Pentru că mi-am petrecut mult timp evitând, amorțind și ascunzându-mi emoțiile, în special rușinea, tristețea și lacrimile, îmi este în continuare dificil să permit emoțiilor să se manifeste prin lacrimi, astfel încât corpul să le tempereze. Și mai mult decât atât, în corpul meu au rămas în continuare câteva procese emoționale neterminate, care își au rădăcinile în trecut și pe care nu le-am gestionat corespunzător la momentul apariției. Deci cum pot accesa acele reziduuri ca să mă eliberez de ele?

Practicând metoda NEDERA a lui Douglas Tataryn, am fost surprins să aflu că poate fi util să îmi accept mentalitatea fixistă. Ca să îmi pot accesa acele emoții adânc îngropate care sunt legate de convingerile

mele lăuntrice, trebuie să fac din nou apel la acele mesaje descurajante. În practică, asta înseamnă că, în circumstanțele potrivite, trebuie să îmi spun toate prostiile care pot scoate la suprafață emoțiile îngropate. Câteodată, chiar trebuie să mă las cuprins de convingerea că sunt diferit, rău și singur. Cel puțin temporar. Ascultând mesajul rușinii, permit tuturor emoțiilor asociate acestei convingeri să iasă la suprafață, astfel putându-le procesa tocmai pentru că-i permit organismului meu să le elimine prin hohote de plâns. În sfârșit! Mentalitatea mea fixistă este cărarea spre acele emoții reprimate și pierdute care au nevoie de momentul lor de glorie.

Ironia este că am petrecut mulți ani încercând să îmi minimizez procesarea emoțiilor (încercând să îmi schimb gândurile pentru a-mi schimba emoțiile), încât acum, când chiar vreau să mă folosesc de mentalitatea fixistă, creierul meu adesea nu îmi dă voie! Spre exemplu, să spunem că vreau să procesez emoția rușinii atașată convingerii că sunt un om rău, însă cortexul meu prefrontal își tot bagă nasul, spunându-mi: „Dar nu ești rău! Am trecut deja peste asta." Iar eu îi spun: „Da, știu că nu sunt rău, dar închide ochii pentru câteva momente, pentru că am niște treburi emoționale neterminate de care trebuie să mă eliberez!" Trebuie să îmi păcălesc vechile sisteme de apărare împotriva rușinii pentru a putea pune în practică soluții noi, mai eficiente.

Iar partea cea mai bună este că atunci când mă întorc din nou spre mentalitatea fixistă și îi permit corpului să proceseze pe deplin acele vechi emoții, după ce hohotele de plâns se potolesc, îmi dau seama

că, de fapt, nici nu mai cred că sunt diferit, rău și singur (cel puțin în momentul respectiv). Și nici nu mai e nevoie de vreo reinterpretare logică sau cognitivă! Așa arată procesarea emoțională de jos în sus: mai întâi trăim emoțiile, astfel încât să ni se schimbe gândurile. Deși poate părea contraintuitiv, cred că procesarea emoțională de jos în sus este adesea mai eficientă decât cea de sus în jos. Cel puțin pentru mine.

Așa cum am mai spus, rușinea nu apare ca urmare a gândului că suntem diferiți, răi și singuri. Cel mai adesea, mai întâi simțim rușinea și abia apoi ne gândim că suntem diferiți, răi și singuri. Aceste convingeri sunt cel mai probabil poveștile pe care ni le-am spus încă de la o vârstă fragedă pentru a ne explica senzația de rușine. Așa că, odată ce începem să procesăm rușinea chiar în momentul apariției acesteia, convingerile își pierd stimulul și ancora, fiindcă senzația neplăcută pe care se bazau va fi trecut deja. Și orice rămășiță cognitivă descurajantă este, cel mai adesea, ușor de combătut, pentru că nu mai are nicio motivație. Cel mai probabil, aceste mesaje vor reveni din nou și din nou, dar măcar acum știm cum să le gestionăm.

Și totuși nu vreau să demonizez procesarea emoțională de sus în jos. Consider că și aceasta poate fi utilă, mai ales cu stările iraționale persistente, cum este anxietatea. Cred că există locul și momentul potrivit pentru fiecare dintre aceste strategii și este treaba noastră să reperăm care este cea mai potrivită modalitate de a gestiona fiecare situație emoțională în parte.

Deși pare contraintuitiv, te poți folosi de mentalitatea fixistă și își poți accepta rușinea și vocea critică interioară, atât timp cât o faci pentru a stimula procesarea emoțională benefică. Iar după ce te-ai oprit din plâns, acordă-ți un moment să observi ce gândești despre propria persoană în momentul respectiv. Acele sentințe ale mentalității fixiste care te-au ajutat să plângi mai au vreo validitate acum? S-ar putea să fii surprins și să realizezi că acele gânduri nu mai au niciun fundament. Cel puțin nu pe moment. Dar dacă totuși persistă, atunci te poți folosi de instrumentele mentalității flexibile pentru a descentra pe cale logică toate acele gânduri, procesând situația și de sus în jos. Încearcă să reinterpretezi acele gânduri drept rușine benefică, mergând dinspre global spre specific, dinspre permanent spre temporar (atunci când este posibil) și dinspre judecăți externe spre valori interne.

Există câteva strategii aparent contradictorii pentru gestionarea rușinii și a emoțiilor și te încurajez să le încerci pe toate. Câteodată, logica și procesarea de sus în jos sunt foarte utile pentru schimbarea stării de spirit. Cel mai adesea, trebuie să te lași pătruns de propriile emoții ca să le depășești. Câteodată, trebuie să abordezi pe cale logică gândurile generate de rușine și să te îndrepți în mod voit spre convingerile descurajante pentru a le putea dezrădăcina de jos în sus, pe cale emoțională.

Trauma

Tocmai când nu permitem procesarea emoțiilor, atunci când le negăm și le respingem, ele se pot bloca și se pot

îmbutelia adânc în corpul nostru. Și cred că acest blocaj emoțional se poate manifesta prin traumă. Nu sunt expert în traumă, dar așa cum înțeleg eu lucrurile, trauma apare atunci când creierul decide că nu mai poate gestiona mesajele descurajante pe care le primește – mai ales în cazul copiilor, atunci când creierul este încă în proces de dezvoltare. Pentru creier, implicația acestui lucru pare să fie că (și poate că la acel moment chiar așa stau lucrurile): „Dacă îmi voi permite să trec printr-o neplăcere atât de copleșitoare, voi muri". Astfel că trauma blochează complet acea emoție, adesea pe calea unui colaps total al sistemului nervos sau pe calea disocierii, pentru a evita prelungirea durerii. Atunci când ne folosim de disociere, creierul își abandonează pentru moment postul, uitându-se în altă parte și spunând: „Nu pot să mai urmăresc asta." Dar deoarece creierul nu ne-a permis să simțim o emoție, înseamnă că el nici nu a procesat-o. Deci a rămas undeva în sistemul nervos. Iar din acel moment, orice îi amintește creierului de o situație similară va declanșa probabil un nou colaps al întregului sistem ca să ne protejeze și să evităm durerea.

Când mă gândesc la traumă în sensul metaforic, îmi imaginez un copil provocat să sară de pe cea mai înaltă trambulină de la piscină. Cred că toți am trecut prin ceva similar. Te cațări din ce în ce mai sus, din ce în ce mai agitat cu fiecare pas. Dar când ajungi în vârf, arunci un ochi pe după marginea platformei… și împietrești. Pur și simplu nu o poți face. E prea înspăimântător. Dar nici nu te mai poți întoarce prefăcându-te că nimic nu s-a întâmplat, căci deja toți

cei prezenți la piscină se uită la tine (sau cel puțin așa pare). Este o dilemă imposibilă, așa că rămâi pur și simplu blocat. Nu poți păși înainte, rezolvând situația sărind, pentru că totul pare prea înfricoșător sau periculos, dar nici nu te poți întoarce ca și când ai da timpul înapoi. Așa că rămâi blocat. De obicei, acesta e momentul în care te prăbușești și ai nevoie de un părinte sau de un salvamar care să te aducă înapoi jos.

În cazul traumei, „săritura" înseamnă să te scufunzi în emoția provocată de o situație copleșitor de neplăcută – ceva ce organismul tău nu se simte în stare să gestioneze (ceea ce poate fi adevărat, cel puțin la momentul respectiv). Dar să cobori de pe platformă este ca și cum ai încerca să ignori ce se întâmplă și să te prefaci că evenimentul traumatic nu s-a petrecut niciodată, iar asta este imposibil. Așa că împietrești. Sau te detașezi de propriul corp. Sau te prăbușești, până când cineva vine să te salveze. Săritura de la înălțime este o metaforă foarte potrivită, deoarece așa cum înțeleg eu lucrurile, cele mai neplăcute emoții reprezintă o stare de excitare nervoasă, o altitudine din care trebuie să te reîntorci pe pământ ca să-ți recapeți echilibrul și funcționarea neutră. Astfel că trauma, precum copilul împietrit în vârful trambulinei, te blochează într-o stare de alertă ridicată, de excitare nervoasă. Și peste tot unde mergi, păstrezi în tine un anumit nivel de alertă, fiind mereu într-o stare de hipervigilență. În mod inconștient, ești mereu atent la orice lucru ți-ar putea aminti de evenimentul care a declanșat trauma și în prezența căruia – aparent irațional – ai împietri, ai fugi sau te-ai prăbuși.

Așa cum înțeleg eu lucrurile, metoda cea mai eficientă de a depăși trauma este să găsim un spațiu în care ne simțim în siguranță, alături de un profesionist care ne poate ghida prin labirintul propriilor emoții, cele pe care nu le putem înfrunta singuri, ca încetul cu încetul să începem să le simțim, să le exprimăm, să le procesăm și apoi să le depășim. Asta permite mesajului emoțional de care ne-am ascuns atât timp să iasă în sfârșit la suprafață, dându-i corpului șansa să regleze acele senzații intense și să dizolve starea de hiperexcitare. Este un proces delicat, întrucât sistemul nostru limbic nu are capacitatea de a face diferența între fantezie și realitate (doar gândește-te cât de reale și intense se simt visele). Numai gândul la o experiență traumatizantă ne poate transpune întregul corp înapoi într-o stare de șoc, traumatizându-ne din nou și din nou, deși pericolul nu mai este prezent. Așa că nu este, de fapt, prea înțelept să ne aruncăm în traumă ca de pe o trambulină. În cele mai multe cazuri, trebuie gestionată pe secțiuni mărunte, digerabile, permițându-i sistemului nostru nervos să se regleze treptat, prin reprize de descărcare emoțională – precum plânsul și/sau tremuratul.

Iar rușinea poate fi considerată o formă de traumă. Nu toate traumele apar brusc, în urma unui mare șoc. În unele cazuri, trauma se formează treptat – picătură cu picătură. Până la urmă, știm deja că rușinea diminuează afectul plăcut, inducând o stare dureroasă de blocaj, iar asta în sine este o mică lovitură traumatică. Spre deosebire de alte emoții, rușinea nu își dorește să fie procesată, pentru ca mai apoi să fie depășită. Rușinea încearcă în mod activ să nu fie

reglată prin negare, deoarece consideră că este mai sigur să te traumatizeze – chiar și puțin. Repet, am evoluat înspre supraviețuire, nu înspre plăcere.

Trauma este modul în care mesajul rușinii se sedimentează în noi. La asta se rezumă condiționarea din copilărie – învățare prin traumă! Acesta e modul prin care rușinea ne forțează să ținem minte că nu trebuie să ieșim din casă dezbrăcați, nu trebuie să îi rănim pe ceilalți, nu trebuie să ne scobim în nas, nu trebuie să [inserează aici propriul tabu cultural]. Rușinea blochează în noi o mică stare de traumă, o stare de excitare nervoasă nerezolvată, o hipervigilență care să ne ghideze „în siguranță" comportamentul în jurul acelei situații pentru tot restul vieții. Iată de ce trauma e așa eficientă! O singură experiență rușinoasă la bazinul de înot și s-ar putea să nu mai îndrăznești niciodată să te cațări în vârful trambulinei. Trauma este o modalitate de învățare foarte eficientă – poate prea eficientă.

Când învățăm pentru școală, aproape totul se petrece în sfera cognitivă, bazându-se pe logică, repetiție și memorare. Cunoașterea rațională se constituie pe baza unor legături neuronale, iar formarea acestora necesită exercițiu și efort. Învățarea cognitivă se deprinde greu, dar este ușor de ajustat. Învățarea prin traumă, pe de altă parte, se sedimentează rapid și este greu de alterat. Rușinea și trauma sunt niște „pedagogi" rapizi și eficienți, deoarece acționează mai mult pe cale emoțională și fiziologică, antrenând în proces atât cortexul prefrontal, logic și conștient, cât și puternicul sistem limbic inconștient și amigdala (sistemul de răspuns în

fața pericolului). De fapt, trauma și rușinea ne stimulează întregul sistem nervos și întregul corp pe calea senzațiilor fizice neplăcute. Când simțim că suntem în pericol fizic sau social, organismul nostru declanșează o stare dureroasă de blocaj, care ni se imprimă în corp precum un Polaroid al morții. Practic, acest mecanism ne transmite: „Să nu mai ajungi niciodată în situația asta!"

Deci rușinea și trauma nu funcționează doar la nivel logic, precum alte forme de învățare. Ele își înfig rădăcinile în corpul nostru la un nivel mult mai profund, subconștient. Iată de ce nu putem scăpa din ghearele rușinii doar gândindu-ne la asta. Ca în cazul traumei, ieșirea din starea de rușine se face *resimțind* emoțiile dureroase (cu atenție ca în acest proces să nu ne afundăm și mai tare în rușine). Asta explică de ce unele convingeri lăuntrice (precum interpretarea conform căreia resimțim rușine pentru că suntem diferiți, răi și singuri) sunt așa persistente și puternice. Deoarece sunt niște convingeri pe care am fost condiționați să le credem prin învățare traumatică, și nu doar prin învățare cognitivă.

În societatea noastră intelectuală, care se mândrește cu gândirea-i rațională, avem tendința să împingem emoțiile spre un nivel secundar de importanță – ca și cum ar fi niște simple vestigii ale unei epoci trecute. Dar mai ales în cazul rușinii, amorțindu-ne emoțiile, negându-le și respingându-le, nu facem decât să declanșăm acea învățare traumatică, dând naștere unor noi introiecții subconștiente. Și asta este exact ceea ce rușinea își dorește să facem! Iată de ce este contraproductiv să încercăm să *nu* simțim rușinea. Pe

această cale, vom ajunge în mod inevitabil să ajutăm rușinea să acționeze, să ne controleze. Pe de altă parte, așa cum demonstrează și procesul
NEDERA implementat de Douglas Tataryn, de fiecare dată când ne permitem să observăm, să acceptăm, să resimțim și să ne exprimăm rușinea, îi permitem propriului corp să regleze această emoție, contracarând astfel procesul formării introiecțiilor. Acceptând durerea rușinii, îi grăbim neutralizarea.

Umorul

E important să menționăm că rușinea nu înseamnă doar neplăcere. În contextul potrivit, rușinea poate să declanșeze haz și să asigure o atmosferă detașată. Proximitatea rușinii creează disconfort și tensiune, dar distanța, contextul și reacția potrivită pot transforma tensiunea în eliberare și entuziasm. Această eliberare se produce adesea sub forma hohotelor de râs. Doar uită-te la orice show de stand-up, sitcom sau film de comedie și vei vedea că majoritatea situațiilor pe care le considerăm amuzante sunt într-un fel sau altul legate de rușine (sau dacă nu de rușine, atunci de alt afect neplăcut, precum teama sau furia). Umorul se bazează cel mai adesea pe evidențierea rușinii altcuiva, iar noi, de la adăpostul unei distanțe considerabile, ne manifestăm eliberarea față de rușinea la care am asistat pe calea hohotelor de râs. În unele cazuri, umorul se bazează pe evidențierea propriei rușini, dar într-un context sigur de acceptare socială, de așa natură încât simțim combinația perfectă de rușine și eliberare ca să putem râde de propria persoană. Dacă avem impresia

că alți oameni râd *de* noi, ne simțim excluși și rușinați. Dar dacă ei râd *cu* noi, ne simțim incluși și eliberați de povara propriei rușini, astfel că putem râde alături de ei.

Așa cum am menționat, senzațiile fizice ale hohotelor de râs sunt aproape identice cu cele ale hohotelor de plâns (și ambele ne umezesc ochii). Cred că râsul, asemenea plânsului, este o formă profundă de eliberare a corpului și de catharsis, o eliberare a traumei interioare, așa cum este și tremurul. Pornind de la această idee, poate că tot râsul este undeva pe spectrul așa-numitului râs nervos – în funcție de câtă siguranță și câtă eliberare simțim în relație cu stimulul care l-a declanșat. Nu trebuie decât să găsim proximitatea perfectă față de rușine, astfel încât să se declanșeze excitarea nervoasă necesară pentru a da naștere unei eliberări bruște care duce la hohote de râs. Procesul e similar momentului când, într-un film horror, ceea ce ne făcuse să tresărim de spaimă se dovedește a fi ceva inofensiv – pisica eroinei, să zicem. Așa că izbucnim în râs, eliberați. Simțim teamă, apoi simțim rușine pentru că am simțit teamă, dar contextul social acceptabil al unui film horror ne oferă libertatea să râdem de noi înșine și de cei din jur. Simplul moment al râsului *împreună* este o eliberare intrinsecă de rușine, un semn implicit al acceptării și al incluziunii sociale. În astfel de situații, râsul poate să vindece.

Așa că nu ar trebui să fie prea surprinzător faptul că una dintre cele mai căutate calități la un partener de

cuplu este simțul umorului. Și așa cum folosită cu dibăcie înspre eliberare poate să genereze râsete pline de viață, rușinea poate fi și un mare stimulent sexual.

Sexul și rușinea

Cu cât o nevoie este mai dominantă, cum este cazul sexului, cu atât imboldul de a o satisface este mai puternic și recompensa emoțională mai plăcută. Prin analogie, dacă așteptarea împlinirii plăcerii sexuale este zădărnicită, rușinea va fi în egală măsură copleșitoare. În plus, în majoritatea culturilor, sexul este deja atât de puternic asociat cu rușinea, încât actul în sine devine unul de transgresiune. Astfel, sexul este în același timp un act de extremă vulnerabilitate și o practică tabu. Așa că simplul fapt că o altă ființă umană este dispusă să practice acest comportament „rușinos" alături de noi este din start ceva incitant care ne despovărează. Iar rezultatul poate fi profund vindecător, ducând la formarea unei legături puternice. Când putem în sfârșit să fim pe deplin onești, să ne lăsăm văzuți în toată „perversiunea" noastră sexuală gol-goluță și să fim acceptați de celălalt, să simțim o legătură reală și un sentiment de validare – și chiar iubire –, în noi ia naștere un sentiment fantastic de incluziune. Sexul este în esența sa o interacțiune foarte delicată, care pune teama și rușinea în opoziție cu eliberarea și fericirea. Iar când nimerim echilibrul perfect, se poate produce o explozie incitantă și exaltantă de plăcere și catharsis – nu cu mult diferită de cea produsă de râs sau de plâns.

Când sexul este considerat murdar, josnic, ciudat sau pervers, probabil că flirtăm în acel moment și cu

alte surse ale rușinii. Este ceva în mod special incitant în a face un lucru „rău“ alături de cineva cu care îți dorești foarte mult să formezi o legătură. Când cineva acceptă să încalce acest tabu *cu noi*, pare să se declanșeze un sentiment electric de superconexiune, când ne acceptă și se alătură dorințelor noastre „rușinoase“. Iar asta poate să presupună un simplu act sexual sau poate să presupună o infidelitate sau sex riscant, exhibiționism, sex în actul căruia putem fi prinși, sex umilitor și tot așa. Mesajul pare să fie că acest individ – a cărui aprobare, validare și acceptare este foarte importantă pentru noi – nu numai că ne place, dar ne place *atât de mult*, încât este dispus să riște expunerea la o situație rușinoasă doar pentru a fi cu noi! Este un fel de „mic secret murdar“ care îi leagă pe oameni într-un cocktail intens de emoții și sexualitate. Sentimentul poate fi îmbătător pentru ambele părți implicate (sau pentru *toate* părțile implicate). Așa că rușinea poate avea o influență puternică asupra situațiilor pe care le găsim atractive sau incitante, atât prin impulsul de a le evita, cât și prin acela de a ne apropia de respectivele circumstanțe. Iar asta ne provoacă senzația perfectă de eliberare.

Te încurajez să reflectezi pentru un moment asupra propriilor fantezii și impulsuri sexuale. Care latură a rușinii îți alimentează dorințele? Poate că este vorba despre sexul în contextul unei relații monogame, înconjurat de siguranță, iubire și încredere. În acest caz, ceea ce te excită cel mai tare este siguranța oferită de *evitarea* rușinii. Sau poate că este vorba despre acuplarea perversă cu un străin într-o baie publică, caz în care probabil te exciți la gândul că *ești pe urmele*

rușinii. În funcție de direcția care te incită cel mai tare, este posibil să ai dificultăți în gestionarea situației opuse sau să interacționezi cu oamenii care au o înclinație opusă. Atunci când sexul devine prea normal, prea călduț sau prea acceptabil social, cel mai probabil că un individ excitat de rușine se va plictisi și va căuta ceva mai riscant. Atunci când sexul devine prea ciudat, prea pervers sau tabu, cel mai probabil că individul excitat de *evitarea* rușinii va fi dezgustat și va căuta mai multă siguranță. Dar cele două situații pot fi și combinate, fie prin jocuri de rol care declanșează rușinea într-un cadru sigur și controlat, fie folosind legătura emoțională și intelectuală pentru a declanșa evitarea rușinii într-o situație mai delicată, cum este o aventură de o noapte. Oricum, sistemul limbic nu prea face diferența între fantezie și realitate, așa că imaginația poate fi un instrument sexual foarte eficace (ca să nu mai spunem, un instrument vindecător foarte eficace).

Există mereu soluții creative pentru a împlini nevoile ambilor parteneri, chiar dacă aceștia abordează rușinea și sexul în mod diferit. Totul se rezumă la echilibru, la contextul necesar pentru a asigura nevoia de siguranță a unuia dintre parteneri, alături de imaginația și experimentarea necesară pentru a satisface dorința celuilalt de a flirta cu rușinea. Vei observa poate că partenerul care evită rușinea își va dori cel mai probabil familiaritate și transparență atunci când vine vorba despre sex (ceea ce tinde să reducă rușinea), în timp ce partenerul care caută apropierea rușinii va tinde spre mister și anonimitate în cadrul sexului (ceea ce stimulează rușinea). De

asemenea, se poate evolua de la un capăt al spectrului înspre celălalt sau se poate cocheta cu ambele. Preferințele sexuale iau naștere din experiențele propriu-zise cu sexul și rușinea. Deci cu cât lucrezi mai mult la gestionarea rușinii, cu atât modul în care aceasta interacționează cu viața
ta sexuală se va modifica. Poți începe chiar să îți manipulezi în mod conștient rușinea, astfel încât să stimulezi excitarea sexuală. Dar este suficient și să fii conștient de lucrurile care te excită și unde se situează ele pe spectrul rușinii, ca să-ți stimulezi conștiința de sine, practicarea în siguranță a sexului și abilitatea de a construi și de a menține relații sexuale sănătoase.

Spre exemplu, atunci când îți dai seama că impulsul pe care îl ai înspre practicile sexuale riscante este motivat de dorința de a forma superlegături și de excitarea de a fi în proximitatea rușinii, poți găsi niște căi mai prudente prin care să-ți stimulezi aceste emoții. Atunci când realizezi că monotonia sexuală este motivată de evitarea rușinii, îți poți folosi imaginația ca să-ți extinzi orizonturile, totul într-un cadru care îți oferă siguranță. Comunicarea este cheia – ceea ce poate fi într-adevăr mai complicat pentru cei care caută proximitatea rușinii, căci pentru ei misterul este un stimul puternic. O soluție în această situație ar fi să îți formezi mici secrete sexuale „murdare“ alături de partener, pe care să le practicați ascunzându-vă chiar sub nasul tuturor. Din nou, imaginația poate fi un instrument foarte puternic. Prin jocul de rol, îți poți convinge corpul că faci tot felul de prostii perverse, ilegale, fără să acționezi în afara propriilor valori de integritate. De fapt, simpla punere

în scenă a unui joc de rol poate fi jenantă și rușinoasă într-un mod excitant, mai ales dacă *le spui* și altora despre asta. Relațiile deschise sau cele poliamoroase pot fi și ele o bună cale de a te plasa în proximitatea rușinii. Există multe modalități prin care să formezi o relație deschisă care să nu te expună la niciun fel de risc, putând apoi să te bucuri de cât de incitant este să te afli într-o astfel de situație, într-o societate în care relațiile poligame sunt încă tabu.

De partea cealaltă, pentru cei care evită rușinea, este important să se *normalizeze* practicile sexuale nontradiționale, cum este poligamia, pentru ca și ei să se poată bucura de ele. Din nou, imaginația și situațiile jocurilor de rol pot fi de ajutor. Ele îți pot permite să trăiești o fantezie fără să acționezi în lumea reală, evitând astfel o mare parte din rușinea asociată cu practicile respective. Cu cât vorbești mai mult despre fanteziile sexuale cu partenerul tău, cu atât vei fi mai puțin rușinat și te vei simți mai confortabil să le experimentezi. Înainte să le încerci în dormitor, e posibil să ai nevoie de permisiunea explicită a partenerului. Astfel, cu cât vă veți cunoaște mai bine, cu atât vă veți simți mai în siguranță. Iar asta presupune mai mult de lucru în faza premergătoare sexului – conversații profunde, dezvăluirea emoțiilor, momente în care afișați grijă și încredere și așa mai departe. Trebuie să fii mândru că poți să te relaxezi mai mult și să resimți mai multă plăcere, odată ce găsești moduri creative de a-ți integra practicile sexuale, pe cât posibil, în ceea ce cultura în care trăiești consideră acceptabil și sigur.

Așa cum probabil ai observat deja, nu este chiar potrivit să spunem că un individ „evită“ rușinea, în timp ce celălalt o „caută“. Cred că totul se rezumă la a găsi distanța optimă față de rușine. Cel care evită rușinea își diminuează nivelul de rușine pe care îl resimte în legătură cu sexul, până în punctul în care simte că se poate bucura de acesta, găsind acel punct perfect care îl eliberează de rușine. Cel care caută rușinea se apropie pe cât posibil de aceasta, căutând punctul în care excitarea este maximă, găsindu-și propriul punct de eliberare, fără ca rușinea să acapareze întreaga scenă. Deci aceste două tipuri de oameni nu sunt, de fapt, fundamental diferite, ci pur și simplu pornesc din direcții diferite, în încercarea de a găsi mediul de rușine propice care să le ofere eliberare. Cel mai probabil că totul se rezumă la condiționarea din copilărie cu privire la sex și rușine, la care se adaugă toleranța individuală la risc sau măsura în care pot duce neplăcerea provocată de rușine. Unii oameni au fost condiționați să creadă că sexul este ceva atât de rușinos, încât doar pentru că se țin de mână apare rușinea excitantă, iar mai mult de atât ar deveni copleșitor în afara contextului căsătoriei (sau orice alt context este considerat potrivit pentru sex în cultura respectivă). Alți oameni resimt atât de puțină rușine în privința sexului, încât ca să obțină același grad de excitare precum cei din exemplul anterior, au nevoie de o audiență întreagă de spectatori șocați.

Orice alchimie misterioasă lucrează aici, e clar că rușinea nu înseamnă doar neplăcere. Iată un motiv în plus să o accepți când apare. Rușinea poate deschide niște uși speciale, în spatele cărora poți resimți tot felul

de senzații tari, amuzament, râsete, excitare, eliberare și plăcere. În viața de zi cu zi, oamenii se folosesc mereu de aceste uși – de obicei, inconștient –, iar efectul pozitiv al rușinii asupra vieți lor este major. Și tu poți face asta.

Acum că am explorat spectrul efectelor pe care rușinea le poate avea asupra noastră, vreau să abordez o perspectivă mai dogmatică. În următoarea parte, voi vorbi despre felurile în care ne putem extinde starea de conștientizare de sine, astfel încât să putem observa rușinea în acțiune, descoperind strategiile inconștiente pe care le folosim pentru a o evita și explorând modul în care putem ajunge la cine suntem *dincolo de* rușine.

PARTEA A DOUA

Rușine *versus* autenticitate

Rușine și atașament

STUDIIND RUȘINEA de-a lungul ultimilor câțiva ani, am descoperit că alți oameni resimt rușinea în moduri total diferite față de mine. Treptat, mi-a devenit clar că experiențele rușinii se împart, în mare, în (cel puțin) trei categorii. Și am descoperit că acest tipar se pliază pe teoria atașamentului descrisă de John Bowlby.[18] Teoria atașamentului, așa cum o înțeleg eu, sugerează că modul în care învățăm să ne raportăm la cei care ne îngrijesc în fragedă copilărie ne influențează mai mult sau mai puțin dinamicile relaționale pentru tot restul vieții. Bowlby a studiat modul în care nou-născuții se atașează de cei care îi îngrijesc și a descoperit trei tipologii prevalente în stilurile de atașament: atașamentul sigur, atașamentul evitant și atașamentul anxios. Aș vrea acum să detaliez modul în care aceste trei tipologii ne influențează relația cu rușinea.

Prima, *atașamentul sigur*, este practic Sfântul Graal al tipologiilor de atașament. Este o legătură sigură, care

dă naștere unui echilibru sănătos de încredere, siguranță și autonomie. Copiii cu un atașament sigur își împart timpul în mod echilibrat între a se juca singuri și a interacționa cu cei care îi îngrijesc. Se simt în stare să exploreze lumea pe cont propriu, interacționând confortabil cu străinii, totul în timp ce păstrează o legătură constantă cu îngrijitorii care le asigură alinare și un sentiment al relaționării. Este cel mai potrivit stil de atașament, reunind cantitățile perfecte de apropiere și separare, risc și siguranță, *eu* și *noi*. Îngrijitorii sunt acolo când este nevoie, dar îi oferă copilului spațiu când acesta îl cere. Iar când are loc o ruptură în puntea interpersonală dintre copil și îngrijitor, cel mai adesea aceasta este reparată, întărind astfel structura legăturilor.

Am observat că cei care funcționează pe tiparul atașamentului sigur tind să aibă, de asemenea, o relație echilibrată și discretă cu rușinea. Rușinea rămâne o forță puternică în viața lor, dar se află în echilibru cu celelalte emoții și nu devine una dominantă (așa cum se întâmplă în cazul meu). Rușinea este doar o strategie între altele, alături de mândrie, autonomie, apartenență, stabilirea limitelor și tot așa. Și cei cu atașamente sigure pot lucra la dezvoltarea unor strategii mai productive de gestionare a rușinii atunci când aceasta apare, dar pentru ei nu este o experiență cronică.

A doua tipologie este *atașamentul evitant* – pe care îmi place să îl numesc Insula. Acest stil de atașament este destul de dezechilibrat prin comparație cu atașamentul sigur, cu accent pe separare, în detrimentul apropierii – *eu* înainte de *noi*.

Atașamentul evitant este specific copilului care ridică ziduri în jurul său, încercând să îi țină pe ceilalți la distanță. Iar asta se poate produce ca urmare a senzației de abandon și neglijare sau invers, pentru a se proteja de o prezență prea intruzivă sau exagerat de protectoare a îngrijitorilor săi. Atașamentul evitant poate lua naștere în momente în care emoțiile afișate de copil nu au fost recunoscute sau gestionate corespunzător sau au fost pedepsite în mod activ și folosite împotriva acestuia – astfel, copilul începe să se teamă să-și exprime emoțiile. Prin urmare, atașamentul evitant se poate manifesta printr-o prezență rece, detașată sau nepăsătoare (gândește-te la Wednesday Addams din *Familia Addams* sau Margot Tenenbaum din *O familie genială*).

Atașamentul evitant poate să ducă la rușine cronică, care ia naștere din convingerea că nu merităm iubirea celorlalți sau că ceilalți nu sunt de încredere, astfel că nu ne merită iubirea. Deoarece atașamentul evitant se caracterizează prin încercarea de autoprotejare, el se asociază adesea cu limite foarte puternice în relaționarea cu ceilalți, încercarea de a ne baza exclusiv pe propriile forțe, introversiune și autonomie. În ciuda unui dezechilibru în ceea ce privește rușinea, cei cu un atașament evitant au adesea doze mari de iubire față de sine și încredere în sine, dar sunt ca o Insulă, deoarece rușinea nu le permite să simtă că merită sau că sunt în siguranță pentru a forma legături cu cei din jur. Rușinea încearcă să protejeze Insula separând-o de lume și ascunzându-i nevoia de iubire și sprijin, pe care le consideră vulnerabilități. Astfel, rușinea îi împinge pe cei cu un astfel de

atașament să ridice ziduri în jurul lor, unde să-și ascundă vulnerabilitatea de netăgăduit și nevoia de dragoste și susținere, determinându-i să se retragă și să nu interacționeze cu ceilalți.

A treia tipologie este *atașamentul anxios*, pe care îmi place să o numesc Magnetul. Acest stil de atașament este și el dezechilibrat, dar invers față de atașamentul evitant. Atașamentul anxios pune accentul pe apropiere în detrimentul separării – *noi* înainte de *eu*. Este caracterizat de tendința spre fuzionarea cu ceilalți, dar poate fi cauzat de sentimentul de abandon și neglijare. Copilul se agață de îngrijitorii săi pentru a-și împlini nevoile emoționale, în special siguranța, formarea legăturilor, reglarea emoțională, și tinde să devină anxios atunci când este separat de aceștia. Ca rezultat, copilul poate să tânjească după afecțiune, să fie exagerat de emotiv și să devină represiv și manipulator cu îngrijitorii săi. Atașamentul anxios poate duce la rușine cronică, pornind de la convingerea că nu suntem destul de buni pe cont propriu (și ca să rămânem în temă, gândește-te la Eli Cash din *O familie genială* – deloc surprinzător amorezat de opusul său evitant, Margot Tenenbaum).

Acest stil de atașament poate duce la rușine cronică, deoarece poate apărea convingerea că opiniile celor din jur ne determină valoarea, percepția câștigând astfel în fața autenticității. Atașamentul anxios poate să ducă la narcisism, cu scopul de a-i impresiona pe ceilalți, în încercarea de a resimți valoare de sine și incluziune. Iar asta se manifestă adesea prin extrovertire, grijă față de cei din jur, încercarea de a-i mulțumi și lipsa unor limite în

interacțiunile cu aceștia. În ciuda rușinii cu care se confruntă, oamenii cu acest tip de atașament se simt în mod sincer iubiți și respectați de ceilalți, dar cel mai adesea le lipsește iubirea de sine, respectul de sine și încrederea în sine. Rușinea încearcă astfel să protejeze Magnetul, formând legături puternice cu cei din jur și ascunzând propria autenticitate vulnerabilă – precum nevoia de limite clare și de autonomie. Astfel, rușinea îi împinge pe acești indivizi să caute și să formeze cât mai multe legături cu ceilalți.

Așa cum probabil ai ghicit deja, eu mă regăsesc cel mai mult în modelul atașamentului anxios. Drept urmare, oricât am încercat să dau un ton echilibrat acestei cărți, teoriile și exemplele pe care le prezint aici sunt privite în mare din această perspectivă. Iar asta înseamnă că unii cititori vor descoperi că trăirile lor în legătură cu rușinea sunt opuse trăirilor mele. Este de asemenea important să menționez că, așa cum este cazul tuturor teoriilor care încearcă să simplifice realitatea, teoria atașamentului și modul în care eu am cartografiat rușinea pe baza acestor trei stiluri de atașament nu poate încapsula perfect experiențele tuturor (sau ale oricui). Poate că în unele situații vei rezona cu atașamentul anxios, în altele cu atașamentul sigur, iar în altele chiar și cu atașamentul evitant. De fapt, există și o a patra tipologie de atașament, care a fost teoretizată ceva mai recent – *atașamentul dezorganizat*. Aceasta pare să reflecte o combinație impredictibilă între atașamentul anxios și atașamentul evitant. Așa că este foarte posibil să existe și alte variante și moduri de exprimare ale rușinii.

Totuși, ca punct de pornire, mi se pare util să fim conștienți de faptul că există această polaritate a rușinii, între impulsul de a căuta prezența oamenilor (angajament) și impulsul de a evita prezența acestora (detașare). Magnetul pune valoare pe interdependență (angajament), în timp ce Insula pune valoare pe independență (detașare). Iar această polaritate este direct legată de sistemul nostru de răspuns în fața pericolului – luptă, fugă, blocaj și ploconire –, precum și de busola rușinii – atac asupra celuilalt, atac asupra sinelui, retragere și evitare. Atât lupta, cât și ploconirea sunt forme ale angajamentului, care se corelează cu atașamentul anxios (Magnetul). Fuga, blocajul și evitarea sunt forme de detașare, atât față de oameni, cât și față de emoții, iar asta apare cel mai adesea în stilul evitant (Insula). Probabil că acestea au fost strategiile pe care le-am adoptat în momente-cheie din timpul dezvoltării noastre, pentru a gestiona problemele legate de atașament și de rușine; treptat, ele s-au cristalizat în stiluri de atașament pe termen lung.

Magnetul tinde să interacționeze cu ceilalți și să folosească emoțiile pentru a câștiga controlul și a forma legături, în timp ce Insula tinde să se detașeze și să își nege emoțiile pentru a-și întări granițele și autonomia. Gestionarea rușinii și vindecarea rănilor atașamentului presupune cultivarea unui echilibru sănătos între acești doi poli – detașare și angajament, independență și interdependență, individ și grup, singular și plural, *eu* și *noi*. Aceasta e polaritatea fundamentală a animalelor sociale și în ambele situații există nevoi importante care trebuie împlinite. Avem oportunitatea de a ne reeduca, contrabalansându-ne în

mod conștient stilul de atașament, astfel încât să simulăm echilibrul atașamentului sigur. Pe măsură ce învățăm să echilibrăm polaritatea *eu/noi*, cu siguranță că apar situații în care încercăm să corectăm peste măsură, picând în extrema cealaltă. De fapt, o Insulă poate fi cineva care a încercat să își supracorecteze starea de Magnet și viceversa (situația în care mă aflu eu acum). Dar o astfel de oscilație este de înțeles și absolut necesară pentru a găsi acel echilibru al atașamentului sigur potrivit pentru fiecare.

În ceea ce privește reeducarea, atunci când ne dăm seama care este stilul nostru dominant de atașament, putem intui ce fel de părinți trebuie să ne fim pentru a cultiva echilibrul. Poate că Magneții au nevoie să se scufunde în afecțiune de sine și să stabilească limite mai puternice în ceea ce privește interacțiunile cu ceilalți, în timp ce Insulele ar trebui să își slăbească granițele și să își permită să se lase scufundate în afecțiunea celorlalți. Astfel, Magnetul ar avea nevoie de mai puțină atenție din partea celorlalți, iar Insula de mai multă. Insula trebuie să se smulgă din siguranța cuibului pe care și l-a construit singură, în timp ce Magneții trebuie să învețe să își construiască un spațiu sigur, în intimitate. Nu este vorba despre educația tradițională ierarhică, ci despre o autoeducație colaborativă, care implică o receptivitate radicală, să fim capabili să spunem: „Nu știu prea bine ce fac, dar asta e OK.“ De fapt, chiar cred că adevăratul stadiu de „adult“ începe atunci când acceptăm că trebuie să ne devenim propriii părinți și să avem grijă de noi (ceea ce, conform definiției mele, înseamnă că eu nu sunt chiar un adult… *încă*).

Este important să ne amintim că stilurile noastre de atașament reprezintă o *reacție* la propriile relații și percepții, astfel încât ele depind și de stilurile de atașament ale celor cu care interacționăm. Spre exemplu, un Magnet poate încerca să se apropie de o Insulă tocmai pentru detașarea pe care o percepe în stilul de atașament al acesteia. În acest timp, Insula poate încerca să se detașeze și mai mult de Magnet, tocmai din cauza nevoii de atenție pe care o percepe în atașamentul anxios al acestuia. Ca reacție la acest comportament, Magnetul ar putea ajunge să înfățișeze tocmai fricile cele mai puternice ale Insulei, încercând să îi invadeze spațiul privat ca să formeze o legătură, în timp ce Insula va împlini cele mai mari frici ale Magnetului, abandonându-l în încercarea de a-și recăpăta spațiul intim. Astfel că stilurile noastre de atașament sunt în egală măsură un dans și o profeție care se împlinește pe sine.

Poate vei observa că în diferite circumstanțe adopți ambele comportamente. În unele relații, eu magnetizez și chiar invadez; în altele, mă retrag și chiar abandonez. Totul depinde de modul în care percep și în care interpretez comportamentul celuilalt față de mine. Și pot să apară tot felul de combinații neobișnuite. Poate că ai un părinte sau un partener Magnet care declanșează în tine comportamentul de Insulă în încercarea de a-l opri din a-ți invada spațiul intim. Sau poate că ai un părinte sau un partener Magnet în prezența căruia adopți comportamentul de Magnet ca să-ți intensifici senzația de siguranță și să-ți consolidezi legătura cu el (protecție/codependență). În sens invers, poate că ai un părinte sau un partener

Insulă care îți declanșează reacția de Magnet în încercarea de a primi mai multă afecțiune din partea acestuia. Sau poate că ai un părinte sau un partener Insulă în prezența căruia adopți și tu comportamentul de Insulă pentru că ești forțat să îți împlinești propriile nevoi (neglijare/abandon).

Deloc surprinzător, stilurile noastre de comportament sunt o reacție la stilurile de atașament ale îngrijitorilor noștri, care sunt o reacție la stilurile de comportament ale îngrijitorilor lor și tot așa. Iar asta are o legătură directă cu rușinea intergenerațională (despre care vom vorbi mai multe la sfârșitul acestui capitol). În cele dintâi momente în care formăm legături, absorbim, învățăm, reacționăm și ne apărăm de stilurile de atașament ale îngrijitorilor noștri, de condiționările, de rușinea și de traumele acestora. Rușinea cronică poate să fie rezultatul nevoii de atașament neîmplinite pe deplin în copilărie – o formă de traumă de dezvoltare care are repercusiuni asupra întregii vieți. Iar dacă nu suntem atenți, vom ajunge să declanșăm același tip de comportament în cazul copiilor noștri sau să pasăm cartoful fierbinte al rușinii spre partenerii, angajații, studenții sau animăluțele noastre.

Deși cu toții ne dorim să înfrânăm transmiterea rușinii din generație în generație, este important să luăm în seamă faptul că fiecare trebuie să treacă prin propria călătorie în ținutul rușinii. Putem să depunem eforturi în mod activ, astfel încât să evităm rușinarea celorlalți – ceea ce este minunat –, dar va fi peste puterile noastre, chiar dezarmant, și le vom încălca limitele încercând să le gestionăm rușinea, chiar și pe

cea a copiilor noștri. Dar întotdeauna vom avea ocazia să dăm un exemplu prin *propriul* mod sănătos de gestionare a rușinii – cum o simțim, cum vorbim despre ea și cum o deconstruim. Vindecându-ne pe noi înșine este cel mai bun mod în care îi putem ajuta pe ceilalți.

Parentingul

Legătura dintre rușine și parenting ar putea face subiectul altei cărți total diferite, una pe care nu aș fi pe de-a întregul calificat să o scriu (dat fiind că în momentul în care scriu aceste rânduri nu am copii), dar vreau să îți împărtășesc câteva gânduri. În primul și în primul rând, cu cât lucrezi mai mult cu propria rușine, cu atât profiturile vor fi mai mari pentru absolut toți cei din jurul tău, mai ales pentru copiii tăi. Când te pierzi în ajutorul și sfaturile date copiilor, dar și când îți asumi prea mult din rolurile acestora (de obicei facem asta pentru a ne umfla propriul sentiment de valoare de sine), ajungi să-i pregătești pentru drumul care duce la atașament anxios, protecție exagerată și lipsa unor limite, a încrederii în sine și a responsabilității personale. Dar în același timp, dacă tinzi prea mult în direcția cealaltă – înspre prea multă iubire dură, aruncându-ți copiii în cușca leilor –, ajungi să-i pregătești pentru drumul spre atașament evitant, spre izolare, detașare, afecte scăzute și ridicarea unor ziduri de apărare. Există o zonă de mijloc în care poate lua naștere atașamentul sigur, pe care fiecare trebuie să o găsească singur și pe care nimeni nu o găsește. Așa că orice ar fi, copiii noștri vor fi oricum

puțin marcați! Iată motivul pentru care cel mai important lucru este să îi ajutăm să își revină de pe urma problemelor care vor apărea inevitabil. Și putem face asta modelând *noi înșine* comportamentele care duc la vindecare, în special în cazul rușinii.

Desigur că, în calitate de părinți, există obligația să preiei într-o oarecare măsură rolul copilului pentru a putea împlini toate nevoile acestuia, mai ales atunci când este minor. Dar cred că este important să ții minte că această responsabilitate este doar temporară. Totul se rezumă la a găsi acel echilibru „numai bun" între interdependență și independență pentru fiecare stadiu de dezvoltare în parte. În definitiv, cred eu, scopul creșterii unui copil este să ajustăm echilibrul atașamentului sigur, pasând treptat responsabilitățile parentingului înspre copil. Astfel, când acesta va fi devenit adult (mai devreme sau poate mult mai târziu), să fie în stare să își continue educația parentală *de unul singur*. Să își asume roluri pentru el însuși, să fie capabil să se îngrijească, să se iubească și să îi pese de propria persoană – să fie pe deplin responsabil de el însuși. Să se accepte pe sine ca autoritate în propria viață. Astfel, parentingul este procesul activ prin care ierarhia îngrijitor–îngrijit să dispară treptat, până când este atinsă o stare de echilibru; pregătind tânărul adult să se considere un membru egal al societății, responsabil și stăpân pe sine în momentul în care este pregătit să o facă.

De altfel, asta nu înseamnă o întrerupere a interconexiunii între părinte și copil. Chiar și ca nou-născuți complet dependenți, tot avem nevoie de o oarecare doză de independență. Și în egală măsură,

chiar și când suntem adulți independenți avem nevoie de interdependență, de legături stabile și de incluziune. Deși procentele se pot schimba pe parcursul etapelor de dezvoltare, echilibrul între interdependență și independență este necesar pe tot parcursul vieții unui animal social. Mai mult, putem fi indivizi foarte independenți și, în egală măsură, foarte legați de cei din jur. Incluziunea și formarea unor legături stabile nu înseamnă control sau dominare pentru una dintre părți. Părintele trebuie să renunțe la pretenția de autoritate și, în egală măsură, copilul trebuie să renunțe la pretenția de iresponsabilitate. Natura relației trebuie să se schimbe, însă faptul că această relație există rămâne neschimbat.

Din nou privesc lucrurile din perspectiva Magnetului. Pentru părinții care sunt Insule, lucrurile pot sta invers. Poate că acești părinți trebuie să învețe că este sănătos și normal să dea dovadă de *mai multă* afecțiune și susținere pentru copiii lor. Să învețe că este în regulă ca, din când în când, să-și asume anumite roluri – că în unele stagii de dezvoltare, este util pentru copii să fie dependenți, neajutorați și vulnerabili –, astfel încât copiii să-și poată clădi capacitatea de a avea încredere în cei din jur. Din nou, totul se rezumă la echilibru. Mulți dintre noi înclinăm în mod inconștient spre una dintre direcțiile polarității sociale din cauza stilului nostru de atașament, astfel că ce avem de făcut este să ne îmbunătățim capacitatea de a fi conștienți de sine, pentru a putea rupe acest dezechilibru. Mai ales în relația cu copiii noștri.

Iată un bun moment să reiterez faptul că rușinea nu este un lucru rău! Până la urmă, rușinea este cel mai

eficient mecanism de supraviețuire de care dispun copiii. Îi ajută să rămână în interiorul grupului, îi ajută să fie în siguranță și este un puternic impuls care îi învață să socializeze. Să învețe să se integreze, chiar și în sensul cel mai superficial, este o aptitudine foarte utilă. Este imperativ ca un copil să știe cum să interacționeze, să formeze legături, să dezvolte empatie, să îi pese de cei din jur și să se simtă legat de cei de vârsta lui, deoarece este un proces fundamental pentru a putea trăi cele mai plăcute emoții pe care corpul nostru le produce: apartenența, traiul în comunitate, iubirea. Suntem niște animale sociale, iar rușinea este un ingredient-cheie care ne ajută să ne orientăm în cadrul tărâmului social. Deci copiii au nevoie de rușine. Au nevoie să o resimtă, să o experimenteze și să formeze o relație cât mai sănătoasă cu aceasta. Rușinea este ceva înnăscut și natural și nu vrem ca cei mici să nu o resimtă deloc. Dar asta nu înseamnă nici că ar trebui să încercăm în mod activ să le declanșăm rușinea.

O sursă des întâlnită a rușinii în cazul copiilor este disciplina, desigur. De fiecare dată când încercăm să inducem modificarea unor comportamente prin refuzul (sau amenințarea cu refuzul) afecțiunii din cauza unor comportamente nedorite, este foarte posibil ca pur și simplu să amplificăm mesajul că există ceva greșit la acel copil, o greșeală fatală care îl va face total nedemn să fie iubit. Cu cât putem explica mai clar și mai logic care sunt comportamentele permise și care nu, cu atât ne îndepărtăm mai mult de mesajul indus de rușine cum că unele lucruri sunt rele în sine, iar copilul însuși ar putea fi unul dintre acele lucruri.

Dacă nu putem explica regulile logic, atunci poate se cuvine să admitem că sunt pur și simplu inventate – că sunt doar opinii subiective. Și nu este nimic în neregulă cu opiniile subiective, dar ele își ating utilitatea maximă numai atunci când toată lumea *știe* că sunt subiective.

Dacă vrei o soluție practică pentru a învăța cum să eviți rușinarea copiilor, recomand să te uiți la *Mister Rogers' Neighborhood.* Fred Rogers a intuit cum să interacționeze cu cei mici într-un fel care să evite declanșarea rușinii. Mesajul lui principal era că toți sunt binevenițiexact așa cum sunt, că toate emoțiile, trăirile și întrebările lor sunt binevenite și că toată lumea este perfectă exact așa cum este. Este un mesaj foarte puternic de contracarare a rușinii, care respectă și validează unicitatea fiecărui copil, punând pe picior de egalitate toate perspectivele asupra lumii, deoarece toate sunt bazate pe trăiri subiective. Când accepți că toate opiniile pur subiective au aceeași valoare, nu contează cât de nesofisticat sau imatur este cineva. Experiența sa este la fel reală, adevărată și legitimă precum a ta. Mister Rogers îi ajută pe copii să simtă că nu există un mod „greșit" de a fi și să-și susțină diferențele, încercând să normalizeze în mod explicit faptul că, orice ar fi, vor exista pentru toți momente în care se vor simți imperfecți. Este vorba atât despre acceptarea rușinii cu detașare față de orice interpretare a mentalității fixiste, cât și despre echilibrul perfect între acceptare și detașare.

Protejarea excesivă

Vreau să încep această secțiune prin a spune că am o familie fantastică. Faptul că nu m-a excomunicat (încă), chiar dacă am vorbit în mod public despre toate rușinile mele din copilărie, dovedește cu vârf și îndesat acest lucru. Am una dintre acele familii rare căreia *îi place* să petreacă timp împreună. Câteodată o facem chiar din amuzament, vreau să zic. Și adevărul este că dacă nu aș fi primit sprijin și iubire necondiționată din partea părinților și a fraților mei, probabil că aș fi pierdut lupta cu rușinea. Așa că nu vreau să termini această carte cu impresia că am o familie oribilă sau că toată copilăria mea a fost plină de suferință, pentru că nu este cazul. Dar cultura din cadrul familiei este unul dintre factorii-cheie care contribuie la modul în care resimțim rușinea, deci cred că este esențial să explorăm și partea întunecată a vieții mele de familie, care totuși a fost preponderent privilegiată și plină de sprijin.

Copil fiind, mă simțeam de parcă aș face parte dintr-o bandă. Sau din mafie. Ca și cum aș fi fost un „made man". Toată lumea știe că nu trebuie să te pui cu cineva care are spatele asigurat, deoarece este protejat de forța brutală a unei vechi frății criminale bazate pe sânge și onoare. Cam așa m-am simțit crescând în familia mea.

Eram un Bond.

Și sincer acum, nu strica nici că aveam un nume așa cool. Familia Bond. Fiind patru copii, cu câte doi ani diferență între noi, eram o familie destul de mare și foarte unită. Simțeam că suntem noi împotriva lumii. Pentru noi, cu siguranță sângele apă nu se face. Aveam o vagă suspiciune față de oricine nu era parte din

familie și simțeam că suntem mai buni decât ceilalți. Avem niște standarde înalte. Să fii mediocru nu era suficient. Noi nu eram mediocri; noi eram familia Bond! Toți prietenii mei păreau să creadă că suntem bogați, deși nu eram. Toți oamenii pe care îi întâlneam păreau să ne cunoască deja sau îl cunoșteau pe cel puțin unul dintre noi. Și era super. Mă simțeam incredibil. Mă simțeam
special. Mă simțeam în siguranță. Exista mereu cineva care îmi păzea spatele. Mai mulți chiar. „Tu nu știi cine sunt?“ Cu cât problema era mai mare, cu atât te puteai aștepta ca reacția familiei să fie mai rapidă și mai puternică. Simțeam că fac parte din ceva măreț și important.

Până când am început să simt că nu mai avem nimic în comun.

Protecția excesivă este practic codependență intrafamilială. Este un dezechilibru în polaritatea *eu/noi*, care înclină balanța spre noi, spre grup. Iar asta poate să genereze lipsa unor limite clare, drept urmare, identitatea fiecărui membru al familiei devine atât de strâns interconectată, încât fiecare individ începe să se simtă responsabil de nevoile tuturor, nu numai de cele proprii. Iar asta se poate manifesta sub diverse forme. Poate fi vorba despre încercarea de a-ți asuma mai multe decât îți impune rolul pentru a putea împlini nevoile emoționale sau sociale ale tuturor celorlalți – chiar și nevoile lor de supraviețuire de bază. În termenii rușinii, protecția excesivă arată mult ca un părinte care îi spune copilului: „Mă faci de râs!“

Atunci când devine recurentă, o astfel de interacțiune transmite copilului ideea că ar fi responsabil pentru rușinea părintelui.

În cazul familiei mele, protecția excesivă părea să fie centrată pe nevoile sociale care țin de demnitate, valoare și aprobare externă. Pactul de sânge implicit părea să fie: „Tu mă ajuți să dau bine în ochii celorlalți, iar eu te ajut pe tine." Partea bună era senzația de mândrie și de susținere, un sentiment puternic de integrare și identitate. Eram atât de strâns legat de familia mea, încât nu știam foarte clar unde mă termin eu și unde încep ceilalți. Dar partea rea era faptul că trebuia să mă îngrijorez constant de împlinirea nevoilor celorlalți, iar asta poate deveni o povară. Mai ales pentru un copil. În cazul meu, credeam că trebuie să fiu perfect pentru a-i ajuta și pe ceilalți membri ai familiei să fie perfecți. Dar ce se întâmplă atunci când descoperi că de fapt nu ești perfect? Că poate nu simți că te integrezi? Și că în lipsa acestui sprijin - atotcuprinzător, nu mai ai nimic?

La o vârstă destul de fragedă, mi-a devenit clar (deși încă inconștient) că sunt diferit, că sunt gay. Și nu mai puteam împăca acest lucru cu pretenția perfecțiunii. Dar simțeam că trebuie în continuare să fiu perfect! Nu neapărat pentru mine, ci de dragul întregii familii. *Noi* trebuia să fim perfecți. Și gay nu însemna perfect. Deci mai eram parte din acel noi? Și dacă nu, atunci cine eram eu? Nu voiam să fiu gay, dar, poate și mai important, nu voiam să îmi dezamăgesc familia și să stric totul pentru toată lumea. Pentru că

în mintea mea eram toți amestecați într-o singură entitate. Familia Bond. Nu voiam să fac ca familia Bond să fie gay.

Și sincer să fiu, a fi gay nu era doar ceva imperfect. Era mai rău. Nu îmi amintesc ca până în acel moment să fi primit vreun mesaj pozitiv despre homosexualitate. Nici din partea familiei, nici din partea colegilor, nici din partea societății și nici din partea culturii pop. Mesajul pe care îl internalizasem era că a fi gay este doar o formă de sex pervers. Nu era o caracteristică înnăscută. Nu era un mod de viață. Nu era o comunitate. Nu era o formă de iubire, de relaționare sau de asociere. Era doar o versiune deviantă a ceva ce „nu ar trebui" să fac oricum – să mi-o trag.

Așa că atunci când am început să cred că eu *sunt* acest lucru rău, acest lucru foarte, foarte rău – poate chiar cel mai rău lucru care aș putea fi –, am simțit că trebuie să ascund creierului meu această informație, căci întreaga mea familie avea acces direct la ceea ce simțeam că este identitatea și întreaga mea ființă. Nu prea e loc de secrete în familiile codependente. Până la urmă, codependența presupune o lipsă inerentă a granițelor. Astfel că intimitatea îți este invadată în mii de moduri subtile. Nici măcar gândurile nu îți aparțin – sau cel puțin așa aveam eu impresia. E ca și cum întreaga familie îți poate citi gândurile. Așa că până și o întrebare plutind la suprafața creierului meu – „Aș putea oare să fiu gay?" – era ceva vulnerabil. Așa cum am descris mai sus în legătură cu piesa „Moonlight Desires", orice aluzie la homosexualitate părea să îmi expună acest profund defect. Ca și cum

toți ar putea să ghicească acest secret după miros, ca pe o modificație genetică care mă făcea diferit, rău și singur.

Iar asta demonstrează că atunci când vine vorba despre rușine, nu contează cât de mare și unită este familia ta. Nu contează cât ești de popular și de faimos sau cât succes ai. Nu contează cât ești de iubit, adorat sau respectat. Toate acestea înseamnă doar că ai foarte multe de pierdut. Dacă simți că sursa rușinii tale nu poate fi împărtășită cu nimeni, atunci o parte din tine se simte absolut îngrozitor de singură. Trebuie să ne simțim complet văzuți ca să ne simțim complet iubiți.

Așa că am trecut de la a fi un om de nedoborât la sentimentul brusc că sunt singur pe lume în timp ce mă confrunt cu o situație înfricoșătoare și confuză și că îmi lipsesc resursele și educația să o gestionez singur. Și mai rău, nici nu eram obișnuit să mă ocup singur de problemele mele. Până atunci, mereu avusesem ajutoare! Așa că un rezultat trist și ironic al siguranței pe care familia mi-a oferit-o a fost că de fapt nici nu am învățat cum să mă descurc singur în diverse situații. Iată unghiul mort al unei strategii de parenting din ce în ce mai recurente – *părinte-elicopter*. Inevitabil, copiii vor ajunge în zone interzise zborului și vor avea nevoie de instrumentele necesare pentru a-și croi drumul de unii singuri. Să preiei rolurile copilului tău înseamnă să îl lași expus. Nu aveam nicio idee despre ce aș putea face și nu simțeam că aș putea vorbi cu cineva. Nu puteam vorbi nici măcar cu mine însumi. Simțeam că nu pot să am încredere în nimeni. Că nu pot avea încredere în mine.

Era o situație imposibilă. Așa cum punctează și Bret Lyon de la Center for Healing Shame: „Rușinea este cea mai bună soluție într-o situație imposibilă."

În copilărie, atunci când nu poți face față unei situații, te lași copleșit de rușine. Încerci să ascunzi situația. O îngropi. O uiți. O respingi. Și este o strategie de supraviețuire utilă. Dar are un cost. Nu te vei mai simți întreg. Nu te vei mai simți autentic. Nu îți vei mai permite să îți explorezi sinele. Nu vei mai fi un om onest. Nu vei mai avea dreptul să fii tu însuți. Asta e, copile. De acum încolo trebuie să fii altcineva, fiindcă ceea ce ești cu adevărat nu e acceptabil. Vei fi respins. Sau, mai rău, întreaga ta familie va fi respinsă. Vrei să îți distrugi întreaga familie doar ca să faci sex din ăla pervers? Înseamnă că ești egoist și crud și nedrept. Familia ta nu a făcut nimic rău ca să merite asta. Tu ai făcut! Tu ai făcut ceva rău prin simplul fapt că ai avut aceste gânduri. Prin simplul fapt că ai fost tu însuți. Prin simplul fapt că exiști și că ești o greșeală.

Această strategie inconștientă își are rădăcinile în negare și rușine, iar ideea pare să fie aceasta: spune-ți orice prostii îngrozitoare e nevoie pentru a te asigura că nu-ți vei scoate niciodată la lumină secretul profund și întunecat. Nu contează cât e de dureros. Nu contează că îți distruge sufletul. Trebuie să te rănești pe tine pentru a nu-i răni pe cei din jur. Cel puțin vei rămâne în viață și vei continua să fii inclus în grup și toți ceilalți vor fi în siguranță.

Și prin extensie, dacă *nu poți* să păstrezi secretul, se pare că ce rămâne de făcut este să mori pentru a-i proteja măcar pe cei dragi. Protejează-i pe *noi* cu orice

preț. Protejează-ți grupul… de tine însuți! Nu ești de încredere. Nu ești sigur. Ești ceva rău. Ești bau-bau. Ești lupul. Rușinea este frica de tine însuți.

„OK, OK. Hai să nu ne grăbim“, mi-a spus egoul în acel moment. „Pot păstra secretul. Pot păstra secretul oricât de mult este nevoie.“

Iar asta a părut cea mai bună soluție într-o situație imposibilă.

Și egoul meu și-a ținut promisiunea.

Rușinea intergenerațională

Dar eu nu eram singurul din familie care avea un secret. Mama mea are și ea o poveste interesantă legată de copilărie, care oglindește luptele mele cu rușinea. Și nu este o coincidență.

Copiii din școala pe care o frecventa mama în Alberta în anii ’50 au început să o strige într-un fel care părea a se dori o insultă, dar care pentru ea nu avea niciun sens: „Evreica!“

„Nu sunt evreică!“ protesta ea, fără să fie foarte sigură ce e mai exact un evreu.

Dar apoi s-a petrecut un lucru neașteptat. Sora mamei i-a mărturisit până la urmă: „E adevărat.“

Așa că mama s-a trezit confruntată cu faptul că e acest ceva de care nu mai auzise până atunci și pe care nici nu îl înțelegea prea bine. Un lucru care, cel puțin dacă se lua după colegii ei, era rău. Era similar cu situația mea când mi-au spus că sunt „gay“ pe terenul de joacă, ca să descopăr mai târziu că este adevărat.

Și din nou foarte similar poveștii mele, mama a reușit să scoată la lumină adevărul abia mulți ani mai

târziu. Tatăl ei era – sau cel puțin fusese – evreu. Se născuse în Swift Current, Saskatoon, ca fiu al unei familii de evrei români practicanți. Dar el și bunica mea, care nu era evreică, au renunțat la familie și au fugit – aparent abandonându-și pe drum și moștenirea evreiască. Până la urmă, s-au stabilit în Edmonton, Alberta, unde au început să frecventeze clubul local de golf și să meargă la biserica creștină, în încercarea de a se integra într-o societate preponderent irascibilă. Rădăcinile evreiești ale bunicului meu nu au mai fost menționate nimănui, nici măcar copiilor săi.

Îmi amintesc că în adolescență sora mea își făcuse un iubit evreu și aparent bunicii mei s-au opus destul de puternic, tocmai din cauză că era vorba despre un evreu. La acea vreme, pe la începutul anilor '90, chiar și noi, copiii, știam că nu e în regulă să judeci pe cineva pentru că e evreu. Dar nu aveam nicio idee că prejudecățile bunicului erau legate de propria identitate reprimată și ascunsă și că erau cel mai probabil alimentate de o rușine cronică internalizată.

Uitându-mă înapoi, îmi dau seama că semnele care trădau rușinea erau peste tot. La fel ca mine, bunicul meu era perfecționist (bine, cel puțin *am încercat* să fiu). A devenit medic, a lucrat ca medic pe frontul celui de Al Doilea Război Mondial și a fost primul chirurg general din Canada care a făcut o operație de separare a gemenilor siamezi. Din ce îmi amintesc, casa bunicilor mei emana un perfecționism rece. Pentru ei, imaginea era totul: să frecventezi clubul de golf potrivit, să frecventezi biserica potrivită (de fapt, cam orice biserică, atât timp cât nu e o sinagogă), să locuiești în cartierul potrivit, să mergi la școala

potrivită și să ieși la întâlniri cu oamenii potriviți. Nu mă înțelege greșit – în ansamblu, bunicii mei erau niște oameni absolut decenți, cu coloană vertebrală…, dar câteodată rușinea părea să le eclipseze bunătatea.

Rușinea părinților atârnă greu pe umerii copiilor, ca o povară misterioasă pe care cei mici o interpretează drept propria vină. Inconștient, ne proiectăm rușinea asupra celorlalți, mai ales asupra celor apropiați, cei care ne reprezintă. De aceea, copiii părinților măcinați de rușine vor ajunge să simtă că ei înșiși nu sunt suficient de buni, întrucât nu sunt conștienți de faptul că perfecționismul părinților nu îi privește în mod direct. Copiii cred că ar trebui să fie pur și simplu perfecți pentru a-i proteja pe părinți de propria rușine (care la rândul ei a fost probabil generată de părinții părinților, de pe urma rușinii părinților părinților părinților și tot așa până în timpuri imemoriale). Faptul că părinții mei au reușit să riposteze la perfecționismul rece al generației anterioare prin codependența plină de iubire a copilăriei mele este o dovadă a dezvoltării personale a părinților mei. Fiecare generație reacționează la cea precedentă, îmbunătățind ce poate.

Dar fără ca cineva să fie pe deplin conștient de acest lucru, toată rușinea care s-a transmis din generație în generație a ajuns până la mine, obligându-mă să ascund adevărul. Era o variație a exact aceleiași povești trăite de bunicii mei. Percepția asupra realității pe care bunicii mei o aveau (și pe care cel mai probabil o moșteniseră și ei) se baza pe o mentalitate fixistă și a fost implantată în mintea mea, fără să am vreo șansă de a reacționa. Iată natura perfidă a rușinii

intergeneraționale: este un ciclu de autoperpetuare a unor traume care se petrec pe parcursul etapelor de dezvoltare. Ești condiționat să vezi lucrurile într-un anume fel înainte de a avea conștiința de sine necesară ca să te aperi împotriva acelei condiționări, iar apoi, fără să îți dai seama, o pasezi mai departe copiilor tăi. Astfel, rușinea intergenerațională este un fel de programare virală inconștientă. Precum în filmul *Candidatul altora*, ești complet inconștient de faptul că ai primit această programare, până când întâlnești un anumit element care o declanșează. Pentru mine, a fost vorba despre a fi gay. Pentru bunicul meu, era faptul că era evreu. Rușinea poate fi declanșată de orice diferențiere față de normă.

Sincer să fiu, este ușor de înțeles de ce nu ai fi vrut să fii privit ca un evreu după ce ai luptat în cel de Al Doilea Război Mondial, mai ales atunci când trăiai într-una dintre cele mai conservatoare zone ale Canadei, unde antisemitismul era încă norma. La fel cum este ușor de înțeles de ce nici eu nu am vrut să fiu considerat gay în anii '80 și '90, în perioada de vârf a crizei SIDA. Dar nici nu vreau să mă victimizez prea mult. Este important să menționez că, tehnic vorbind, am avut mereu de ales. Chiar dacă a fost o alegere inconștientă și la vremea respectivă eram încă minor, pentru mine este important să accept că, la un anumit nivel, am ales să cred mesajul că a fi gay este rău. Vreau să fiu conștient de această alegere, deoarece astfel știu că de data aceasta pot alege diferit. Una dintre lecțiile-cheie pe care le-am învățat prin revelația rușinii a fost faptul că avem întotdeauna puterea de a alege. Rușinea nu ne controlează complet; mai întâi trebuie să credem

ceea ce ne spune. Inconștient, alegem să ne închidem singuri într-o temniță invizibilă. Alegem rușinea, deoarece pare că asta trebuie să facem, ceea ce nu înseamnă decât că, la acel moment, având o perspectivă limitată, calea rușinii pare singura opțiune care ne poate garanta siguranța.

Iată unde educația rușinii devine utilă. În momentul în care înțelegem că presiunea de a ne conforma este doar un instinct străvechi care încearcă să ne protejeze de niște amenințări care nu mai sunt de actualitate, putem să ne dăm seama că există și alte opțiuni. Ne dăm seama că *putem* alege să fim autentici, deși va fi nevoie de curaj pentru a înfrunta taifunul emoțional al rușinii și, pe termen scurt, va trebui probabil să ne sacrificăm sentimentul de apartenență. Iar aceasta nici nu este întotdeauna alegerea potrivită pentru fiecare caz particular! Dar cheia este să fim conștienți și să acceptăm faptul că cel puțin *avem* de ales. Astfel, putem căpăta senzația de autoritate și responsabilitate asupra propriei vieți și, în loc de rușine și resentimente, vom simți o anumită forță și stare de bine. Iar când într-adevăr alegem integrarea în locul autenticității, cel puțin o vom face în mod conștient și nu vom lăsa rușinea să ia această hotărâre în locul nostru.

Percepție *versus* realitate

ÎN ADOLESCENȚĂ, aptitudinile mele actoricești au început oarecum să se îmbunătățească. Încă nu reușeam să stabilesc de-a dreptul locul unor emoții precum tristețea, dar eram surprinzător de bun la a părea fericit și încrezător – probabil fiindcă aceste atitudini se potriveau cu perfecționismul pe care îl cultivam deja pentru a-mi ține rușinea în frâu. Am înțeles că în liceu percepția e totul. Dacă cineva părea cool, atunci din toate punctele de vedere *era* cool. Când un altul părea popular, *era* popular. Și am descoperit că prin simplul fapt că în copilărie apărusem sporadic în câteva show-uri canadiene proaste, oamenii păreau să creadă că aș fi cumva special. Auziseră de mine. Mă simțeam cunoscut și respectat. Era fantastic, iar această senzație părea să îmi țină rușinea la distanță. Și mi-am dat seama că dacă mă comport ca și cum nu m-aș simți nesigur și lipsit de valoare, atunci nici nu voi fi. Până la urmă, ceilalți copii nu îmi puteau pătrunde în cap. Și părea că percepția lor despre mine era tot ce conta.

Într-o zi, în timp ce mă ducea acasă de la o audiție, l-am anunțat mândru pe tata de noua mea descoperire: că nu contează dacă sunt fericit sau cool, atât timp cât *par* fericit și cool. Tata mi-a aruncat o privire dezaprobatoare deloc caracteristică și mi-a spus: „Asta e groaznic!“ M-a luat pe nepregătite. Nu era o privire pe care să o fi văzut prea des și nici nu era genul care să emită în mod uzual sentințe așa puternice. Am tăcut și, dacă îmi amintesc bine, conversația s-a sfârșit. Privind în urmă, pot să îmi închipui acum că tata reacționa de fapt la strategia superficială pe care o invocasem, mai ales având în vedere contextul istoric, dar la acel moment remarca lui nu a declanșat decât și mai multă rușine. Desigur, m-am gândit, dacă vrei să îi convingi pe oameni că ești fericit și cool, nu poți să le spui tuturor că doar te prefaci că ești fericit și cool. Am interpretat remarca tatălui meu ca pe o întărire a ideii pe care o aveam deja – că nu trebuie să permit nimănui să îmi afle adevărul. În mine, asta a generat convingerea dureroasă, dar mult prea des întâlnită, că *trebuie să fiu singur* ca să fiu acceptat. Rușinea îmi spunea că dacă vreau să mă integrez, nu trebuie să spun nimănui adevărul și cu siguranță nu trebuie să vorbesc cu nimeni despre rușinea pe care o simt!

Câteodată cad în capcana de a mă întreba ce s-ar fi întâmplat dacă reacția tatălui meu ar fi fost diferită, dacă ar fi spus „Înțeleg ce vrei să spui“, în loc de „Asta e groaznic“. Ar fi putut lua naștere o conversație care, *practic*, mi-ar fi dovedit că este în regulă să fiu onest. Ar fi putut să accepte firul gândirii mele destul de mult cât să încep să mă simt în siguranță și să capăt încredere, și abia apoi, cu blândețe, ar fi putut să își

exprime îndoielile cu privire la noua mea strategie. Menționez toate acestea pentru că vreau să subliniez puterea empatiei în lupta cu rușinea. Empatia generează încredere, sinceritate, egalitate și formarea legăturilor – un loc al receptivității în care te simți în siguranță, în care te poți perfecționa și în care îți poți schimba perspectivele. Rușinea, pe de altă parte, închide ușa spre schimbări pozitive și spre formarea unor legături benefice. Drept urmare, a durat încă vreo 20 de ani pentru a avea „revelația rușinii" și abia atunci am înțeles că tata avea dreptate. Dar ia naștere o întrebare importantă: acum, empatizez cu tatăl meu sau încerc să spun că ar trebui să îi fie rușine?

Mă bucur că întrebi asta, pentru că la scurt timp după ce am avut revelația rușinii, am început o călătorie de cunoaștere de sine prin Europa, clasicul *Mănâncă, roagă-te, fie-ți rușine*. În acea perioadă, am mers la câteva întâlniri cu un tânăr om de știință foarte ambițios, care urma să absolve una dintre universitățile Ivy League. Nu își putea ascunde disprețul față de oamenii provinciali și de la țară, față de alți homosexuali și față de turiștii care inundau străzile orașului (printre care și eu). În cele din urmă, mi-a mărturisit vorbele de duh pe care le auzise la bunica sa și care îl impresionaseră: „Percepția e totul." Și brusc, pentru mine totul a început să aibă sens. Acest tânăr era încarnarea vechii mele strategii: perfecționismul, nevoia de a merge la cele mai bune școli din lume, goana după premii și distincții, cultivarea unui aer de superioritate. Dar spre deosebire de mine, el chiar reușise să facă toate aceste lucruri! Și probabil că, în

mod inconștient, tocmai aceste lucruri mă atrăseseră la el. Ne luptam cu același fel de rușine și cred că asta generează o doză de compatibilitate înnăscută.

Conform acestui mod de a gândi, atât timp cât *părea* fericit, cool și de succes, chiar *era* fericit, cool și de succes (de fapt, se prea poate ca a fi „cool" să fie *întotdeauna* o simplă percepție asupra realității). Dar dincolo de toate acestea, nu părea să fi fost prea fericit urmând filozofia de viață a bunicii sale. Nu își dădea seama că își trăiește viața pentru ceilalți. Am încercat să îi explic cât de „groaznică" e această strategie, dar în starea mea de efervescență i-am făcut exact ce îmi făcuse și mie tata: fără să vreau, l-am făcut să simtă și mai multă rușine. Pentru că nu i-am acceptat perspectiva și nu am empatizat cu aceasta, pentru că i-am respins adevărul vulnerabil, probabil că nu am făcut decât să întăresc convingerea pe care încercam să o demontez. Așa că nu este deloc surprinzător că la scurt timp după acea conversație m-a abandonat în favoarea unuia dintre prietenii mei de călătorie mai tineri.

În ciuda dezaprobării mele și a tatălui meu, din punctul de vedere al rușinii, această strategie are sens. Rușinea ne face să simțim că opiniile celorlalți ne determină valoarea. În vremurile când eram vânători-culegători (sau copii), se poate să fi fost adevărat. Se poate ca atunci valoarea noastră culturală să fi fost într-adevăr determinată de ceilalți, de cei care ne țineau în viață – tribul sau familia. Atât timp cât haita mea mă percepe drept abil și util, atunci chiar *sunt* de

valoare și util. În acest context, percepția chiar primează asupra realității. Așa că o astfel de filozofie de viață are într-adevăr rădăcini instinctuale puternice.

Dar ca adulți, în zilele noastre vieţuim în tot felul de grupuri care se suprapun – familia, școala, locul de muncă, prietenii, relațiile amoroase, echipele de sport, „scenele“, afilierile politice, comunitățile digitale, generațiile și altele asemenea. Respingerea dintr-un grup specific nu înseamnă sfârșitul vieții și nici nu are neapărat vreun impact asupra poziției noastre în cadrul celorlalte grupuri. Rușinea s-a dezvoltat într-un context foarte diferit, iar mesajul acesteia cum că alți oameni ne determină valoarea nu mai are relevanța pe care o avea în trecut. Prin urmare, nici convingerea mult prea răspândită că percepția este totul nu mai are sens.

Rușinea are drept scop supraviețuirea, nu starea de bine. Dar chiar ideea de supraviețuire a rușinii este depășită. Dacă ai timpul și resursele necesare să citești această carte, cel mai probabil te afli într-o poziție – la fel ca întreaga lume civilizată – în care nu vei muri doar din cauza respingerii sociale. Iar asta înseamnă că ai oportunitatea de a te concentra pe atingerea stării de bine. Atunci când acceptăm condiționarea negativă a rușinii, care ne îndeamnă să ne integrăm, ne este oferită o răsplată de care beneficiem deja: supraviețuirea! Dar dacă acceptăm condiționarea pozitivă, care ne îndeamnă să ne urmăm impulsul de a fi sociali prin autenticitate, legături veridice și apartenență, atunci suntem răsplătiți cu cele mai plăcute sentimente pe care corpul uman le poate produce: fericirea și iubirea. Acesta e un punct crucial:

iată de ce este total inutil să ne lăsăm controlați de rușine. Ne este furată șansa de a ne maximiza fericirea și de a trăi cele mai plăcute emoții, totul pentru a evita o senzație temporară de neplăcere care nici măcar nu ne mai îmbunătățește șansele de supraviețuire.

Totuși, nu vreau să minimizez durerea respingerii. Nu numai că rușinea face ca respingerea să fie foarte neplăcută, în subconștient asociind-o cu moartea, dar există și alte implicații psihologice. Ca animale sociale, sistemul nostru nervos are nevoie de interacțiunea cu alți indivizi pentru a se regla. Psiholoaga Lisa Feldman Barrett sugerează că această coreglare este de fapt sursa sentimentului pe care îl numim *iubire*.[19] Susținerea și simpla prezență a celor pe care îi iubim ne ajută să ne gestionăm „bugetul corporal" și viceversa. Atunci când pierdem aceste relații-cheie, organismul nostru poate fi efectiv transpus într-o stare dureroasă de dereglare. O sursă importantă de confort, siguranță și cooperare dispare din viața noastră și, fără îndoială, acest lucru ne afectează sănătatea, ca să nu mai vorbim de starea de bine. Susțin în continuare că este puțin probabil ca asta să ne omoare, dar este important să recunoaștem faptul că relațiile cu partenerii, cu prietenii apropiați și cu familia reprezintă un centru al existenței noastre și nu le putem rupe cu ușurință. Vom fi nevoiți să ne reclădim viața și sistemul nervos de unii singuri, până când vom reuși să găsim noi ființe umane alături de care să funcționăm după aceleași reguli. Iar acesta e un proces îndelungat. Evident că ideal ar fi să putem fi complet autentici în cadrul familiei și în cadrul celorlalte relații centrale, dar fiecare în parte hotărăște dacă își asumă acest risc.

Autenticitatea

Autenticitate este un cuvânt pe care puțini oameni par să îl înțeleagă cu adevărat și chiar mai puțini să îl agreeze. Iar asta are sens. Să forțezi un om să fie autentic poate fi interpretat drept o sugestie că ar fi fals, lipsit de onestitate sau superficial. Și eu mă regăsesc perfect aici. De multe ori am resimțit rușinea drept senzația că nu sunt suficient de profund. Și privind în urmă, temerile mele nu erau total nefondate. Încercând să evit expunerea sexualității și a rușinii mele, am păstrat toată viața lucrurile într-o zonă destul de superficială. Dar astfel a devenit dificil să formez legături autentice cu alți oameni – lucru pe care, spre deosebire de mine, cei din jurul meu păreau să îl facă. Eram prea ocupat să prezint lumii o imagine zâmbitoare, voioasă și politicoasă, de parcă aș fi lucrat într-un departament de relații cu clienții. De fapt, cred că acest lucru se întâmplă frecvent în mare parte din societatea canadiană și în alte culturi stereotipic prietenoase (îmi vine în minte Japonia). În public, tindem să afișăm un fel de amabilitate seacă, dar ce simțim dincolo de această mască este o poveste diferită, de multe ori nu prea simpatică.

Am interpretat această amabilitate culturală drept responsabilitatea de a-i face pe ceilalți să se simtă bine, chiar străini fiind (mai ales străini). Era ca și cum toți ne făcuserăm promisiuni implicite: o mână o spală pe alta. O să par fericit, dacă și tu pari fericit. O să mă prefac că îmi place de tine, dacă te prefaci și tu că îți place de mine. O să îți alin rușinea, dacă o alini și tu

pe a mea. Și așa mai departe. Este genul de cultură în care „Cum îți merge?“ nu e o întrebare reală, iar „Sunt bine“ este mereu răspunsul corect. Este o codependență culturală. O problemă sistemică de stabilire a unor limite.

Astfel că îți poți imagina șocul pe care l-am avut când am călătorit pentru prima oară în Europa, pe vremea când aveam vreo 20 de ani (asta a fost cu mult înainte de călătoria de descoperire a sinelui *Mănâncă, - roagă-te, fie-ți rușine*). Părea că toți cei cu care interacționez sunt fie furioși, fie mă urăsc. Nimeni nu se prefăcea că este fericit. Nimeni nu zâmbea fără motiv. Nimeni nu se prefăcea că mă place fără niciun motiv. Cei mai mulți își duceau existența exact în starea pe care se întâmpla să o resimtă în acel moment și nu făceau nicio încercare de a o ascunde doar ca să îmi facă mie pe plac. Îți poți închipui?! Am interpretat asta drept dezaprobare și lipsă de conexiune, astfel că, în mod natural, organismul meu a reacționat prin rușine și, ca de obicei, drept urmare, am început să recurg la atac înspre sine și ploconire. Fiindcă mă aflam într-o țară străină, am presupus că totul este din vina mea. Că nu mă potrivesc. Că nu sunt de acolo. Nu cunoșteam obiceiurile. Cumva, făceam ceva rău. Așa că îmi ceream scuze peste tot și mă străduiam să intru în grațiile tuturor, în încercarea de a mulțumi pe toată lumea. Îți poți imagina cam cât de bine mi-a funcționat comportamentul slugarnic cu gazdele mele europene, care reacționau fără menajamente. Îmi tot aruncau priviri încruntate, care trădau confuzie și milă.

A fost prima mea ciocnire cu autenticitatea. Și nu mi-a plăcut.

Adevărul este că nimeni din Europa nu era supărat pe mine (bine, poate doar câțiva). Nimic n-avea de-a face cu mine. Totul era o neînțelegere culturală.

Deci ce este mai exact autenticitatea?

Mulți oameni confundă autenticitatea cu sinceritatea. Și deși există o legătură, în mintea mea cele două nu sunt același lucru. Interesant la atitudinea canadiană binevoitoare de reprezentant al serviciului de relații cu clienții este că nu e în sine nesinceră. Noi, canadienii, putem să spunem adevărul și o facem adesea. Atâta doar că spunem doar partea plăcută a adevărului și în cea mai drăguță modalitate cu putință – adesea cu un zâmbet care nu este pe deplin câștigat. Dar nu e nici ca și cum acel zâmbet ar fi fals. Este mai mult un cadou, o politețe. Ne place să fim simpatici și ne simțim cu adevărat bine să urmăm acest obicei cultural. Dar asta înseamnă că suntem fericiți în momentul respectiv? Nu neapărat. Iată unde apare linia fină dintre sinceritate și autenticitate. Poți fi sincer fără a fi autentic, dar nu cred că poți fi autentic fără a fi sincer.

Pentru mine, autenticitatea presupune o congruență între starea internă și modul extern în care ne prezentăm – de obicei, atunci când este vorba despre emoțiile, senzațiile sau gândurile noastre. Este vorba despre un material efemer, pe care nu trebuie să îl facem cunoscut public pentru a fi sinceri. Pot comunica cinstit tot felul de informații fără să se vadă că sunt furios. Să fiu autentic înseamnă să fiu sincer cu privire la ce se întâmplă înăuntrul meu, dând glas sau

lăsându-mi la vedere sentimentele, motivațiile și gândurile – deși nu *trebuie* să o fac. Astfel, le permit să iasă la suprafață, exprimându-mi conștiința de sine în văzul tuturor. De cele mai multe ori, nici nu ne trece prin minte că am putea sau că ar trebui să împărtășim astfel de informații cu cei din jur. Este ca propria lume secretă dinnăuntrul nostru și ne putem simți foarte vulnerabili atunci când externalizăm aceste sentimente, deoarece ne simțim expuși în văzul tuturor. Și atunci când suntem pe deplin expuși, orice potențială lipsă de conexiune poate genera și mai multă rușine. „Adevăratul eu" a fost expus și „adevăratul eu" nu a fost destul de bun (sau cel puțin așa pare).

Iar asta ne arată de ce autenticitatea este foarte înfricoșătoare și totodată importantă. La fel cum gestul de a te expune poate genera un nivel dureros de rușine atunci când e întâmpinat cu respingere, poate în egală măsură declanșa cele mai fericite niveluri de relaționare și apartenență când e întâmpinat cu empatie, acceptare și validare. Astfel că autenticitatea poate genera atât cele mai înalte, cât și cele mai joase cote ale emoțiilor umane în ceea ce privește aprobarea și formarea legăturilor interumane.

Totuși, autenticitatea nu se rezumă la legături și aprobare *externă*. Să fiu autentic generează o dimensiune profundă de conexiune, acceptare și integritate *în mine însumi*. Una dintre cele mai comune surse de resentiment este încercarea de a-mi ascunde adevărul, prefăcându-mă că sunt bine atunci când nu sunt, din convingerea că autenticitatea îi va supăra pe cei din jur sau va fi întâmpinată cu respingere. Ironia este că atunci când încerc să salvez o

relație prin lipsă de autenticitate, sfârșesc prin a o strica oricum. Pentru că ajung să simt atât de multă indignare în preajma acelei persoane, încât sfârșesc prin a-i evita prezența. Să exprim lucrurile pe care le simt exact în momentele în care le simt este cathartic și mă face să mă simt puternic. Resentimentul este alungat și încep să mă simt încrezător în propriile forțe. Îmi observ sentimentele, le exprim și le pun la loc de cinste.

Atunci când evit o confruntare prin inautenticitate („Sunt bine!"), resping o parte din mine. Le spun propriilor sentimente că: „Nu contați la fel de mult ca sentimentele celui de lângă mine." Sau poate și mai corect: „Nu contați la fel de mult ca nevoia mea indusă de rușine de a fi în mod superficial «plăcut» de cel de lângă mine." Și dacă fac asta suficient de des, pot efectiv să simt cum o parte din mine moare. E aproape ca și cum copilul din mine, acea parte care are nevoie de protecție și sprijin, devine deziluzionat și dezamăgit, așa că se ascunde de mine ca să se protejeze. De cele mai multe ori, atunci când mă tem de alți oameni sau mă tem de o confruntare, mă tem de fapt de mine însumi. Nu am destulă încredere în mine însumi cât să îmi apăr propriile nevoi și propriul adevărul în fața celui prezent lângă mine, așa că de fapt mă tem de modul în care mă voi răni și mă voi trăda *pe mine însumi* într-o posibilă confruntare. Drept urmare, evit situațiile în care nu am încredere că voi face lucrul corect pentru mine. Iar asta înseamnă că nu mă pot baza întotdeauna pe mine, ceea ce este o sursă de și mai multă rușine.

Subiectul indignării scoate la lumină o dimensiune importantă a autenticității, și anume că e cel mai de folos să fim autentici în momentul prezent, atunci când sentimentele sunt în desfășurare. Cu cât așteptăm mai mult pentru a ne arăta adevărata stare, cu atât indignarea va fi mai puternică. Acestea fiind spuse, nu este niciodată prea târziu pentru a fi autentici. Este important să menționez că pentru mine autenticitatea este un instrument, nu o poruncă. Pentru cele mai bune rezultate, utilizeaz-o strategic. În unele situații, precum mediul de afaceri, să fii pe deplin autentic nu este considerat potrivit. Poate că este adevărat că găsești pe cineva atractiv din punct de vedere sexual, dar asta nu înseamnă că este potrivit din punct de vedere cultural să dezvălui acest lucru, mai ales dacă este vorba despre un client sau sunteți prinși într-o dinamică inegală a puterii. Doar pentru că ești autentic, nu înseamnă că nu poți greși, nu poți răni pe cineva sau, pur și simplu, nu poți fi bădăran. Autenticitatea nu este un bilet universal de liberă trecere.

Și ca să fie clar, autenticitatea nu necesită niciun soi de expresie sau acțiune specifică. Poți să fii în mod autentic furios, dar asta nu înseamnă că trebuie să pocnești pe cineva. Mulți oameni au încercat să atace ideea de autenticitate spunându-mi: „Și dacă reacția mea autentică este să omor pe cineva?“ Nu cred că este corect să dai vina pe autenticitate pentru acțiunile tale. Există mereu o cale de a-ți exprima sentimentele autentice prin cuvinte. „Sunt atât de furios că aș putea să omor pe cineva și mă tem că n-am să pot să mă opresc!“ Și dacă într-adevăr ești atât de furios încât ai

putea omorî pe cineva, probabil că ascunderea acestei stări nu o să fie de prea mare ajutor. De fapt, cred că a fi autentic este o cale mult mai eficace de *a te opri* din a acționa impulsiv. Cu cât mai repede și mai limpede vei învăța să îți exprimi emoțiile în contexte potrivite, cu atât vei avea mai mult control asupra propriei persoane și vei reuși să ții la distanță propriile sentimente. Să fii autentic, chiar și prin cuvinte, este ceva cathartic. Și cred că aceasta e cheia reglării emoționale. Stările de excitare nervoasă se procesează cel mai eficient prin exprimarea lor, iar astfel starea de echilibru poate fi recăpătată, alături de autonomie în ceea ce privește propriile acțiuni.

Dar asta nu înseamnă că trebuie să fim întotdeauna autentici. Câteodată, amânarea autenticității poate fi incredibil de utilă. Spre exemplu, atunci când ne confruntăm cu furia cuiva, ne putem folosi în mod strategic de empatie pentru a-l calma și pentru a forma o legătură, iar abia *apoi* ne putem exprima reacția autentică. „Acum că ne înțelegem, ești dispus să auzi impactul pe care comportamentul tău îl are asupra mea? M-am speriat de reacția ta și apoi m-am supărat și m-am surprins chiar judecându-te și învinuindu-te.“ Dacă am începe prin a ne exprima judecățile și învinuirile, probabil că nu am face decât să punem paie pe foc. Dar dacă refuzăm complet să comunicăm ceea ce simțim, totul se va transforma probabil în indignare. Dacă, având în vedere situația dată, simțim că reacția noastră autentică va fi dificil de ascultat de către celălalt, avem totuși opțiunea de a transmite mesajul cu atenție și grijă, pentru a obține cele mai bune rezultate.

Ceea ce dă naștere întrebării: ce sunt așa-numitele „cele mai bune rezultate“? Ei bine, cred că formarea unei *legături* este întotdeauna un țel folositor. Atunci când formăm o legătură cu cineva, dăm naștere unei stări în care toate părțile implicate se simt văzute, iar asta include înțelegere mutuală, acceptare și respect mutual și, cel mai adesea, o senzație de căldură sufletească. Sentimentul de *mutualitate* este esențial formării unei legături – strada cu două sensuri spre egalitate. Astfel, cel mai adesea scopul meu este să pun în echilibru a fi autentic cu a da naștere unei legături, astfel încât acțiunile mele să rămână în sfera propriilor valori de integritate. Simplu. ;)

Așa cum este cazul tuturor sfaturilor din această carte și așa cum se întâmplă în viață, în general, *tu* ești cel care trebuie să găsească echilibrul autenticității care funcționează pentru tine însuți, în funcție de propriile scopuri și valori. Să ceri sfaturi e un lucru foarte bun, dar în cele din urmă tu alegi cum să acționezi. Nu ai dreptul să mă învinuiești pe mine când autenticitatea ricoșează. Și în primul rând, trebuie să știi că acest lucru *se va întâmpla*. Vei avea tendința să supracorectezi și să fii prea autentic în anumite situații, apoi vei subcorecta și vei deveni din nou neautentic și plin de resentimente. Acesta e procesul de învățare. De asemenea, există mai multe straturi de autenticitate pe care le poți experimenta și care merg din ce în ce mai în profunzime. Adevărata provocare este să gestionezi rușinea care va ieși la suprafață atunci când primele experimente cu autenticitatea vor da greș și vei ajunge

să îți contrazici propriile valori. „Am fost autentic și i-am rănit pe cei la care țin. Sunt prea egoist, nu voi mai fi niciodată autentic!“

Te implor, nu arunca din copaie și copilul autenticității odată cu apa rușinii! Pentru că asta face rușinea ca să te mențină mărunt, într-o stare de stagnare. Iată cum rușinea te oprește din a te adapta și din a-ți dezvolta abilitățile. Este tocmai mentalitatea fixistă a rușinii în acțiune – convingerea perfidă că a nu fi expert în ceva este foarte rău. Când acesta e fix procesul de învățare: începi prin a nu fi expert și exersezi cât poți, greșind și redresându-te pe parcurs. Când repari rupturile inevitabile în legăturile cu cei din jur, nu faci decât să îți *fortifici* relațiile.

Dacă ai probleme să înțelegi cum stă treaba cu autenticitatea, cea mai bună parte este faptul că răspunsul se află chiar în fața ta! Trebuie doar să înveți să faci un pas în spate și să îl privești. Foarte adesea, atunci când încep să practice autenticitatea, oamenii se plâng că nu își dau seama care este propriul adevăr. Și eu am trecut prin asta. „Ce simt *de fapt* în acest moment? Nu știu! Of, sunt așa de neautentic.“ Durează puțin, dar până la urmă vei înțelege cum merg lucrurile – „Oh, faptul că nu știu cum mă simt acum *este* cum mă simt acum! Faptul că nu mă simt autentic *este* adevărul meu autentic!“ Răspunsurile la întrebările legate de autenticitate se află cel mai adesea în acele conversații și certuri interne pe care nu suntem obișnuiți să le împărtășim cu ceilalți. Când consideri că este adecvat, poți scoate la suprafață acele conversații interne și *voilà* – devii mai autentic.

Să fim autentici este avantajos, deoarece are potențialul de a ne îmbunătăți starea de bine în mod substanțial. Ca animale sociale, suntem făcuți astfel încât să primim drept recompensă emoții plăcute atunci când reușim să formăm o legătură pozitivă cu cei din jur, legătură care se poate manifesta prin respect, acceptare sau apartenență. Să fim autentici poate funcționa ca o hârtie de turnesol pentru a afla dacă am obținut cu adevărat respectul, acceptarea și apartenența. Când ne arătăm adevărata față, când exprimăm fără ocolișuri ceea ce simțim cu adevărat, ceea ce este important și semnificativ pentru noi, reacția celor din jur ne va arăta natura legăturilor noastre. Dacă simțim că autenticitatea noastră este acceptată, probabil că vom simți și mai intens emoția plăcută a apartenenței. Dacă nu, cel mai probabil vom simți durerea rușinii și a singurătății. Este de remarcat faptul că nici nu este necesar ca cei din jur să fie de acord cu conținutul propriu-zis al adevărului nostru; este vorba mai mult despre acceptare și respect. Câteodată, autenticitatea va declanșa un conflict și vor fi necesare unele reparații, dar măcar vom afla dacă cel de lângă noi este dispus să lucreze la repararea eventualelor rupturi sau este genul care dă bir cu fugiții la primele semne de dezacord.

Siguranța socială

Din cauza amenințării rușinii și a durerii, mulți dintre noi aleg strategia lipsei de autenticitate pentru a încerca să se integreze. În ciuda faptului că nu reprezintă o strategie eficientă în ceea ce privește starea

de bine, este o alegere înțeleaptă pentru supraviețuire. Dacă ești copil sau te afli într-o poziție vulnerabilă în cultura din care faci parte, ar putea fi mai important să te integrezi la nivel superficial decât să fii autentic, pentru a evita orice pericol de natură fizică sau durere emoțională copleșitoare pe care nu o poți gestiona încă pe cont propriu.

În calitate de bărbat homosexual, sunt pe deplin conștient de faptul că în numeroase țări să fii gay este încă o infracțiune care ar putea atrage ostracizare, violență sau chiar moarte. În astfel de situații, nu pot recomanda autenticitatea absolută. Din nou, este decizia fiecăruia. Unii oameni aleg să își riște viața, deoarece pentru ei nevoia de adevăr este mai importantă decât nevoia de siguranță. Eu sigur *nu* fac parte din acea categorie. Chiar și în siguranța legală a unei țări progresiste precum Canada, mi-am ascuns sexualitatea și față de mine însumi, până când egoul meu a fost convins că voi fi acceptat așa cum sunt de către familie, prieteni și cultură. Nu este nicio rușine în a te proteja (în afara rușinii propriu-zise, care te împinge să te protejezi). Până la urmă, rușinea este un instinct de supraviețuire. Astfel că o poți folosi în mod eficient pentru protecție și supraviețuire atunci când este necesar.

Dar chiar și dacă trebuie să îți ascunzi adevărul din calea celor din jur pentru a supraviețui, există aproape întotdeauna căi prin care să-ți împărtășești adevărul cu cineva – undeva, cumva –, chiar dacă e vorba despre a face acest lucru în mod anonim, pe internet sau într-o rugăciune șoptită către Dumnezeul atotiubitor pe care l-ai ales. Orice spațiu, chiar și limitat, în care îți poți

exprima adevăratul sine și în care te simți acceptat pe deplin, este o armă bună împotriva singurătății și rușinii care te învăluie atunci când îți ascunzi autenticitatea. De fapt, este chiar o strategie bună să găsești aceste surse suplimentare de acceptare și susținere *înainte* să îți mărturisești adevărul controversat în fața sursei tale principale de conexiune și apartenență, cum este familia. Astfel, vei avea o plasă de siguranță pentru cazul în care lucrurile merg rău.

Așa cum am mai menționat, am crescut într-o familie mare și iubitoare. Dar imediat ce am știut, chiar și subconștient, că am un secret pe care credeam că nu îl pot împărtăși, am început să simt că o parte din mine este izolată. Toată iubirea, toată popularitatea și tot succesul din lume nu pot vindeca durerea cauzată de un secret pe care simțim că nu îl putem spune niciunui alt suflet. Pentru că adevăratul sine este din acel moment ascuns. Astfel că adevăratul sine nu se poate simți iubit, popular sau de succes. Adevăratul sine se simte nedemn, rău, defectuos, [inserează aici propriile cuvinte pe care ți le șoptește rușinea]. Sistemul nostru nervos știe adevărul, astfel că ne răsplătește cu afecte cel mult mediocre. Ajungem să trăim într-un fel de purgatoriu, în care nu resimțim cele mai rele efecte ale rușinii, dar nu putem trăi nici cele mai înalte bucurii, rezultate în urma apartenenței la grup și a legăturilor autentice cu ceilalți. Așa că orice urmă de deschidere, empatie și înțelegere pe care o putem obține de la un prieten de nădejde, terapeut, comunitate online sau vreo zeitate plină de compasiune poate deveni o rază de speranță care să ne

ajute să trecem prin lipsa de autenticitate a rușinii, până când vom găsi un loc mai sigur în care să fim acceptați pe deplin.

Șansele noastre de a combate rușinea și lipsa autenticității sunt la cele mai mari cote atunci când supraviețuirea noastră imediată și sănătatea mintală nu sunt puse în pericol. Desigur, ar trebui să menționez și că, la un anumit nivel, rușinea ne face să ne simțim *întotdeauna* de parcă supraviețuirea noastră imediată este pusă în pericol! Tocmai de aceea rușinea este așa puternică. Ar fi fost supraviețuirea mea cu adevărat în pericol dacă aș fi recunoscut încă din adolescență că eu, un cetățean canadian, sunt homosexual? Probabil că nu. Dar m-aș fi simțit de parcă aș pierde tot ceea ce iubesc dacă aș fi recunoscur acest lucru? Da. Am simțit că aș avea de ales? Nu prea. Eram conștient de toate aceste lucruri? Nu chiar. Iată de unde se naște forța rușinii: operează în principal la nivel inconștient, iar noi credem tot ce ne spune. Dar de acum înainte – operând cu ceea ce știu acum în calitate de adult – îmi pot dezvolta cunoașterea de sine și pot lua hotărâri în urma unor informații clare în legătură cu momentele în care pot fi autentic, spre beneficiul stării mele de bine.

Rușinea face ca autenticitatea să fie înfricoșătoare, dar lipsa ei înseamnă să alegem o viață presărată cu afecte mediocre doar ca să obținem puțină siguranță în fața unor sentimente care ne sperie. Iar asta poate duce la nemulțumire cronică și chiar la depresie. Fără euforia afectelor plăcute, viața pare să nu aibă foarte mult sens. Iar asta rezumă perfect modul în care m-am simțit mai mult de zece ani, atunci când îmi reprimam

subconștient sexualitatea, alunecând din ce în ce mai mult spre nemulțumire cronică. Viața pur și simplu nu mai avea sens. Lucrurile nu păreau să se îndrepte în vreo direcție. Chiar și sexul (cu femei) era dezamăgitor (evident). Asta e tot? Asta e viața? O adunătură de senzații mediocre? Mă simțeam înșelat. Îmi amintesc că atunci când am împlinit 20 de ani, am cumpărat un tort de înghețată gigantic de la Dairy Queen, decorat cu baloane și flori din glazură, și i-am cerut adolescentului care decora torturile să scrie pe el „NIMIC ÎNSEAMNĂ ORICE".

Câțiva ani mai târziu, atunci când mi-am recunoscut public sexualitatea, am cunoscut o nouă dimensiune a fericirii și a autenticității. Dar abia zece ani mai târziu, când am avut revelația rușinii, mi-am dat seama că aș putea să vorbesc despre *toate* adevărurile interioare. Înțelegerea acestui lucru mi-a permis să experimentez autenticitatea, onestitatea și transparența. Și la început a fost groaznic! Îmi îndepărtam prietenii prin tot felul de conversații incomode și o făceam pe mama să izbucnească în lacrimi de fiecare dată când vorbeam. Nu știam cum să îmi exprim adevăratul sine pe căi mai pricepute, care să includă și compasiunea. De multe ori, simțeam înțepătura rușinii și puneam la îndoială întregul proces. Mai bine fii drăguț și întoarce-te la a te înțelege cu toată lumea, insista rușinea. Dar fericirea pură pe care am resimțit-o în zilele care au urmat revelației rușinii îmi promiteau un viitor mai bun și nu puteam să ignor acel sentiment. Era precum o stea călăuzitoare. Singurul adevăr de care mă puteam agăța. Și încetul cu încetul, am început să simt din ce în ce

mai mult respect față de sine. Făceam ce credeam că este corect, deși era dificil și în mod clar nu eram bun la asta. Dar nu voiam să renunț.

Treptat, am început să fiu recompensat și din exterior. În primă fază, mai mult prin interacțiunile cu necunoscuții. Am început să observ că oamenii mă tratează diferit. Păreau că mă respectă mai mult, că sunt mai receptivi și că formăm rapid o legătură mai profundă. Atunci când vorbeam onest despre rușinea mea, oamenii mă ascultau cu un interes și cu o atenție pe care rareori le observasem când vorbeam despre filmele mele – sau orice altceva, de altfel. Am continuat să observ astfel de lucruri mărunte. *Cred că am descoperit ceva aici! Chiar fac ceva care pare corect!* Era o senzație în crescendo de claritate în legătură cu mine însumi și cu lumea din jur. Simțeam că sunt un om diferit, deși diferența era doar că lăsam să se întrevadă mai mult din *mine*. Și am început să îmi dau seama că schimbarea ține în mare de autenticitate. Eram mai conștient de mine însumi, mai onest și mai transparent. Așa că, de fapt, nu eram *mai diferit*, ci din contră, eram *eu însumi* mai mult ca niciodată.

În căutarea stării de bine, cu toții avem șansa de a fi mai autentici. Putem să riscăm și să ne exprimăm în mod onest, întrucât știm că în cel mai rău caz vom declanșa rușine și singurătate, dar nu moarte. Asta nu înseamnă că nu vom trece prin respingeri, pentru că asta se va întâmpla! Și atunci o să fie groaznic. Absolut teribil! Dar este important să ne amintim că cei care ne resping nu au fost niciodată printre cei cu care avem legături reale și între care să ne integrăm. Deci nu pierdem așa multe pe cât ne face rușinea să credem. Ar

putea fi chiar util să smulgem buruienile din relațiile noastre autentice, fiindcă ele nu sunt decât sursele unor afecte mediocre între niște oameni care sunt dispuși să ne accepte pe deplin (desigur, și noi trebuie să îi acceptăm complet *pe ei*). Iată care este Sfântul Graal pentru animalele sociale.

Trăim într-un sat global, unde avem acces, mai mult decât oricând, la diferiți oameni, diferite culturi, diferite convingeri și diferite ideologii. Deci chiar dacă – Doamne ferește! – toți cei pe care îi iubim ne-ar respinge, am putea, cel puțin teoretic, să punem laolaltă o altă familie, pe care o putem alege. Ar fi una dintre cele mai dureroase și dificile trăiri, dar dacă ne ajunge cuțitul la os, s-ar putea să merite să facem un astfel de gest radical pentru a putea fi acceptați și iubiți așa cum suntem. Să ne acceptăm pe noi înșine, să ne apărăm drepturile și să ne oferim viața pe care o merităm. Să ne simțim cu adevărat integrați, atât pe exterior, cât și pe interior. Și poate, cu timpul, pe măsură ce își vor gestiona propria rușine, oamenii importanți pentru noi care ne-au respins își vor da seama de ceea ce au pierdut și vor îndrepta lucrurile. În cel mai bun caz, vom reuși să ne simțim integrați în mod autentic atât în cadrul familiei pe care ne-o alegem, cât și în cadrul familiei în care ne naștem. În orice caz, cred că autenticitatea are mai mult potențial să ne ofere genul de trăiri emoționale intense care dau sens vieții. Care o fac să merite trăită. Nu trebuie să ne mulțumim cu afectele mediocre. Corpul uman este precum un instrument emoțional: nu lăsa rușinea să te convingă că nu meriți să atingi notele înalte!

Cred că avem dreptul inerent de a trăi toate senzațiile de care corpul nostru este capabil. Convingerea alimentată de rușine că ne pierdem dreptul sau capacitatea de a simți iubire sau fericire din cauza unor greșeli sau din cauza unor diferențe este o concepție sfâșietor de greșită. Este ca și cum un boboc ar crede că nu merită să înflorească, deoarece floarea sa are culoarea greșită. Nu numai că avem dreptul, dar cred că este imperativ să trecem prin tot spectrul sistemului nostru emoțional. Iar asta include și chestiile neplăcute. Asta înseamnă să fii om, să ai o conștiință și să fii în viață. Suntem o mașinărie alimentată de simțiri.

Mindfulnessul

Una dintre cheile autenticității este conștiința de sine. Iar mindfulnessul este unul dintre cele mai puternice instrumente de dezvoltare a acesteia. Acesta reprezintă o condiție a autenticității. Consider că minfulnessul este practica prin care îmi observ toate simțurile, toate emoțiile, toate trăirile și toate gândurile din momentul prezent. Poate fi o stare acută de observație, de receptivitate, de prezență în moment. Mindfulnessul ne poate ajuta să înțelegem trecutul și viitorul, dar este practicat în momentul prezent. Ne antrenează să observăm ce ni se întâmplă chiar în nebuloasa prezentului, și nu abia retrospectiv, în calmul și detașarea post-mortem. Așa cum îți poți închipui, este de obicei mai sigur și mai clar să privim înapoi, datorită distanței și a retrospectivei. Este mult mai ușor să ne *dez*identificăm de o emoție atunci când nu

o mai simțim în mod activ. Dar asta face ca abilitatea de a ne monitoriza trăirile în timp real să fie cu atât mai puternică. Atunci când ne dăm seama în timp real că ne sunt declanșate unele emoții – precum negarea, rușinea sau reprimarea –, ne este mai ușor să ne controlăm.

În esență, mindfulnessul presupune acceptarea celor ce se petrec în interiorul nostru fără a le judeca. Chiar dacă, în mod ironic, ce se petrece în interiorul nostru *este* o judecată. Spre exemplu, ne putem folosi de mindfulness pentru a observa că o parte din noi devine geloasă pe un prieten, iar apoi putem observa că o altă parte din noi judecă și respinge acea invidie, deoarece societatea și cultura ne spun că invidia este rea. Putem chiar observa că o altă parte din noi judecă și respinge acea primă judecată și respingere! Dar dacă suntem capabili să mărim imaginea de ansamblu pentru a lua la cunoștință toate aceste straturi de judecată, atunci practicăm în continuare mindfulnessul. Ne pierdem abilitatea de a fi conștienți de sine abia atunci când dăm curs acelor judecăți și respingeri, îngropându-ne capul într-un nisip psihologic, metaforic vorbind. Mindfulnessul este aducerea la lumină a trăirilor noastre interioare prin puterea propriei conștientizări conștiente.

Evident că atunci când ne ascunde ceva, egoul nostru o face cu un motiv. Probabil că încearcă să ne protejeze de un adevăr incomod pe care crede că nu îl putem duce. Dar practica mindfulnessului ne poate ajuta să dezgropăm treptat acest material reprimat. Ca un fel de Sherlock Holmes intern, mindfulnessul ne poate ajuta să devenim conștienți de efectele adverse

ale reprimării și ale negării, care ne desființează echilibrul mental cu la fel de multă sârguință precum materia neagră desființează ecuațiile astronomiei. Poate că nu ești conștient că ai niște înclinații rasiste, dar, la fel ca mine, te folosești de mindfulness ca să observi că obișnuiești să îți pipăi buzunarul pentru a verifica portofelul de fiecare dată când un tânăr de culoare îmbrăcat într-un anume fel se află pe lângă tine la metrou. Care e treaba cu asta? Începi să descoperi că cel mai probabil ai niște prejudecăți rasiale îngropate pe undeva, ceea ce are sens, având în vedere modul în care diferite rase au fost reprezentate în media și în cultură pe parcursul dezvoltării noastre. Observând adevăruri neplăcute de tipul acesta, facem primul pas în a învăța cum să le gestionăm în concordanță cu propriile valori.

Capacitatea noastră de a înfrunta adevărurile dureroase scoase la iveală prin mindfulness va depinde de relația cu rușinea. Dacă nu putem tolera rușinea declanșată de conștientizarea acestor înclinații rasiste, atunci ele vor plonja înapoi în starea de reprimare. Este metoda egoului nostru de a ne proteja stima de sine, care probabil include și așteptarea de a nu fi un individ rasist. Și aici, mindfulnessul ne poate ajuta din nou! Această tehnică poate fi folosită pentru a observa că rușinea ne-a fost declanșată, dar și că încercăm să o evităm și o reprimăm. Pur și simplu *observând* acel metastrat de evitare și respingere, putem încerca în mod conștient să adoptăm compasiunea și acceptarea de sine în fața rușinii. Iar asta ne va permite să navigăm prin rușine, pentru a examina tendințele rasiste care se ascund în spatele ei. Și astfel vom

beneficia și de compasiune, și de acceptare de sine. Ține cont de faptul că acceptare de sine nu înseamnă acord sau resemnare față de acele înclinații. Cred că acceptarea de sine și sinceritatea sunt primii pași spre adaptarea pozitivă.

Mindulnessul nu înseamnă că există un mod de a fi, de a reacționa și de a simți „corect" și un altul „greșit". El spune că lucrurile *sunt* așa cum sunt. Și oricum ar fi, *sunt* OK. Important este să *observăm* ceea ce *este*. Astfel, mindfulnessul constituie un element-cheie în dezvoltarea cunoașterii de sine și a autenticității, pentru că nu putem fi autentici fără să fim conștienți în mod profund și onest de cele ce se întâmplă înăuntrul nostru. Și nu putem fi autentici nici dacă respingem ceea ce găsim în interiorul nostru, cu excepția cazului în care suntem capabili să vedem și să vorbim și despre acea judecată și respingere. Câteodată nu putem să ne abținem să nu opunem rezistență față de ceea ce vedem înăuntrul nostru. Dar dacă învățăm să vedem imaginea de ansamblu, să observăm, să conștientizăm și să acceptăm acea rezistență, atunci există întotdeauna o cale spre mindfulness. Pentru a fi conștient de sine, toate aceastea sunt esențiale. Și în egală măsură, ele sunt un impuls pentru evoluția personală.

Meditația

Unul dintre cele mai bune instrumente în cultivarea mindfulnessului este practica meditației. Nu sunt nici budist și nici expert într-ale meditației și nu am o rutină de meditație regulată, dar m-am antrenat

suficient cât să înțeleg cum să îmi ascult corpul și să îmi dau seama ce se întâmplă în interiorul meu în fiecare moment. Meditația este una dintre cele mai simple, și totuși cele mai importante instrumente pentru a deveni conștient de sine. Mulți dintre cei care o practică prezic că, în următorii zece ani, meditația va deveni la fel de răspândită ca joggingul și exercițiile fizice pentru sănătatea și fericirea noastră de zi cu zi. Deci ce este mai exact meditația? Cred că meditația este procesul prin care ne folosim de nemișcare și concentrare pentru a fi martori la ce se întâmplă înăuntrul nostru în momentul prezent. Este un interval dedicat mindfulnessului activ. De obicei, presupune să fii așezat, dar se poate practica în diferite poziții – chiar și din mers sau în mișcare. Practic, meditația înseamnă concentrare și atenție la *tot* ce se petrece în noi, nu numai la gânduri.

Pe măsură ce înveți să meditezi, descoperi niște lucruri foarte interesante în legătură cu modul în care funcționează creierul și corpul tău. Poate că prima descoperire clasică este realizarea faptului că nu ești una cu gândurile tale. Prin meditație, vei descoperi în mod inevitabil că există unele spații în dialogul interior în care poți fi pe deplin prezent și alert, pe deplin *tu*. Gândirea este doar unul dintre modurile în care poți interacționa cu propria minte, folosindu-te de fantasticul cortex prefrontal pentru a accesa limbajul, logica și capacitatea de
a crea povești, dând astfel sens celor din jur. Dar gândirea nu este totul, în ciuda valorii ei proeminente în cultura occidentală. De asemenea, poți să intri în contact cu sistemul limbic. Poți observa ce ți se

întâmplă la nivel emoțional – o sursă de informație de sine stătătoare foarte puternică. Sau poți apela la datele neprelucrate pe care ți le oferă simțul văzului, al atingerii, al mirosului și al sunetului. De asemenea, poți să fii atent la ce se întâmplă în corpul tău la nivel visceral. Respirația, bătăile inimii, circulația, durerile și înțepăturile, toate acestea îți oferă informații extinse. Și deși nu presupune prezența propriu-zisă în moment, poți face o mică incursiune în amintiri sau să plutești într-o stare de visare, pe calea subconștientului. Sau poți să nu faci absolut nimic și să exiști pur și simplu.

Cu cât meditez mai mult, cu atât pare că mă apropii de cine sunt cu adevărat. Și descopăr un adevăr surprinzător: sunt… *altceva!* Nu numai că *nu sunt ceea ce gândesc*, dar nu sunt nici vreuna dintre celelalte surse de informații – eu nu sunt emoțiile mele, nu sunt senzațiile mele, nu sunt corpul sau amintirile mele etc. Desigur, toate acestea fac parte din mine și este important să știu acest lucru. Dar *eu*, cel care absoarbe toate aceste informații, este în mod clar *altceva*. Începem să luăm contact cu adevărata conștientizare și pare să fie un fel de conștiință pură. Ce e halucinant la această conștiință pură este că nu pare să aibă voință proprie! Pur și simplu este acolo. Poate că această conștiință observă că sistemul limbic a dat naștere unei senzații incomode precum rușinea. Iar apoi observă că sistemul de răspuns în fața pericolului intră în joc, declanșând autoprotecția. Și observă cum cortexul prefrontal vine cu un plan – hai să ne retragem! Și de obicei conștiința urmează acel plan.

Dar conștiința noastră rămâne separată. Este separată de rușine, separată de reacția în fața

pericolului și separată de planul conciliator de retragere. Este un spațiu între conștiința noastră și toate aceste informații. Și odată ce înțelegem că noi nu suntem acele lucruri (sau în orice caz nu suntem *doar* acele lucruri), odată ce observăm pur și simplu această diferențiere, faptul că între cele două există un spațiu, atunci căpătăm acces la mult mai multe opțiuni, obținem control și putere asupra propriei vieți. Putem alege să nu dăm curs rușinii, să nu dăm curs răspunsului în fața pericolului sau strategiei cognitive de retragere. În schimb, putem să le observăm, să le simțim și să le lăsăm să treacă.

Maximul cunoașterii de sine și al capacității de a alege se află în acel spațiu dintre conștiința pură – adevăratul eu – și celelalte sisteme. Separarea identității noastre de propriile gânduri și emoții ne permite să fim curioși în legătură cu acestea. Iar separarea identității noastre de impulsuri precum răspunsul în fața pericolului ne permite să alegem o reacție diferită, dincolo de meniul limitat și învechit pe care ni-l oferă instinctele noastre, bazate strict pe supraviețuire. Meditația îl învață pe „adevăratul eu“ să își opereze în mod conștient propriile sisteme, precum un șofer de la NASCAR extrem de priceput, și să nu se mai lase ghidat de pilotul automat. Această stare de a fi conștienți de sine ne permite să alegem să fim mai autentici în momentul prezent, iar asta poate duce la un nivel superior de relaționare cu ceilalți, întărindu-ne apartenența la grup. Iar apartenența la grup declanșează unul dintre cele mai plăcute sentimente pe care suntem capabili să le producem (chiar dacă nu

mai identificăm acele emoții plăcute cu *propria persoană*), ceea ce duce la o stare de bine generală sporită.

Inferioritatea

ÎN COPILĂRIE, am locuit cu familia în zona cea mai vestică din Vancouver. Cartierul nostru era înconjurat de cele mai frumoase păduri din oraș. Pe drumul spre școală, noi, copiii, o luam adesea pe scurtături prin pădure. Țin minte că erau zile în care rămâneam până mai târziu pentru repetiții la teatru și în lunile de iarnă asta însemna că trebuia să mă întorc singur pe întuneric. Din când în când, se mai întâmpla ca vreun om ieșit la alergat să fie atacat prin pădurile din oraș. Erau incidente rare, dar era suficient pentru ca micile porțiuni prin pădure să fie înspăimântătoare. Asta se întâmpla înainte ca toți copiii să aibă în dotare câte un smartphone cu lanternă și acces la apeluri de urgență.

Într-o seară, pe când treceam prin zona împădurită pe timp de noapte (cel mai probabil era după-amiază, dar tot era destul de întunecat), îmi amintesc că mă gândeam că vreun om rău ar putea să mă urmărească din umbră. Dar apoi am tras această concluzie stranie: *eu* sunt cel rău! Nu era nevoie să mă tem de altcineva; ceilalți ar trebui să se teamă de mine. Nu era ca și cum

aș fi putut să atac propriu-zis pe cineva, dar din motive pe care nu puteam să le accept la momentul respectiv, simțeam că eu sunt un om din exterior, și nu din interior. Iar asta a avut un efect ciudat de liniștitor. Din acea seară, am putut să merg prin pădure fără teamă. Până la urmă, ce putea fi mai rău decât mine? De fapt, îmi făcea plăcere să mă strecor prin pădure ca un vampir. Am descoperit strania putere pe care o are cel care inspiră teamă. Dacă nu puteam fi ca toți ceilalți, puteam cel puțin să îmi câștig respectul prin teroare. Puteam să fac în așa fel încât celorlalți să le fie frică de mine. Și o făceam. Nu în sensul patologic. Dar am început să joc personajul farsorului. Atunci când mă uitam la filme, mă surprindeam mereu ținând mai mult cu personajul negativ decât cu eroul. Era strategia mea de a mă simți puternic, de a simți că și eu contez. Eu eram personajul negativ. Antieroul. Această mentalitate mă bântuie și astăzi.

Tot în perioada aceea am descoperit și o afinitate pentru machiaj. Nu cel de înfrumusețare, ci genul violent! Îmi foloseam banii pe care îi câștigam din actorie ca să-mi cumpăr latex și sânge fals din magazinele scumpe din centru și inventam bucuros tăieturi care păreau adevărate, răni cauzate de gloanțe și mutații. Aptitudinile mele aveau efecte destul de urâte asupra bonelor mele inocente, pe care acum înțeleg că probabil le traumatizam. Îmi amintesc că fratele meu mai mic m-a înțepat odată ușor cu creionul, iar au am fugit repede și mi-am aplicat suficient sânge fals cât să îl fac să plângă cu regret. Acum că mă gândesc mai bine, probabil am traumatizat mai mulți oameni.

Eram și un mic artist talentat, dar abilitățile mele erau puse în slujba macabrului. Monștri, extratereștri, corpuri sfârtecate, toate realizate cât mai veridic în acuarelă. Îmi mai amintesc că odată mă jucam cu frații mei cu o plastilină care se numește Fimo. După ce modelezi ceva, poți să o bagi la cuptor și se întărește. Ne hotărâserăm să înființăm o tarabă în colțul străzii unde să ne vindem produsele. Frații mei făcuseră niște broșe simpatice, decorate cu vopsea metalică și lipite de ace de siguranță și agrafe de păr. În timpul ăsta, eu sculptasem niște capete tăiate foarte reale, pe care le ornasem cu picături de sânge, alături de oase fracturate care perforau membrele și ochi tridimensionali ieșiti din orbită. Țin minte că niciuna dintre creațiile mele nu s-a vândut, dar nu am fost dezamăgit. Eram convins că sunt superioare oricărei bijuterii de duzină.

Precum Calvin din mult iubita bandă desenată *Calvin and Hobbes*, eram incredibil de arogant și aveam prea puțină răbdare pentru perspectivele celorlalți. Iar asta îmi amintește de *complexul de inferioritate* descris la începutul secolului al XX-lea de psihologul Alfred Adler, contemporan cu Sigmund Freud și Carl Jung. La nivel superficial, complexul de inferioritate pare să fie un *complex de superioritate*. Și la momentul respectiv, exact așa mă simțeam. Dar totul este doar o strategie a egoului de a ne combate senzația interioară de inferioritate, de lipsă de valoare și de „răutate“ prin deziluzia grandorii. Este o obsesie aproape patologică de a ne ridica peste nivelul celorlalți, în încercarea de a ascunde o teamă pe care, adânc în interiorul nostru, o credem reală: că am fi inferiori.

Merită să menționez faptul că, așa cum înțeleg eu lucrurile, nu există vreun „complex de superioritate“ – probabil din cauza faptului că rușinea se asigură că niciunul dintre noi nu crede cu adevărat că ar fi superior. Acționăm mereu împotriva temerii că am putea fi inferiori. Astfel că orice sentiment de superioritate, orice senzație că am fi mai buni decât altcineva, totul este o reacție subconștientă la sentimentul de inferioritate și rușine. Această mentalitate duce la exacerbarea impresiei de sine, determinând comportamente care adesea sunt privite drept egoiste.

Dar fiindcă suntem animale de haită, starea noastră de bine este profund dependentă de cea a întregului grup. Și în siguranța satului global din zilele noastre, grupul nostru aproape că include întreaga omenire. Iar asta înseamnă că, teoretic, starea mea de bine poate fi influențată de neajunsurile unor oameni de pe cealaltă parte a globului. Așa că una dintre cele mai bune strategii de a-mi îmbunătăți în mod egoist *propria* viață este să îi ajut pe toți cei din jur să își îmbunătățească viața la rândul lor. Să ne asigurăm că avem cu toții resursele necesare, astfel încât să ne împlinim toate nevoile. Dar așa cum menționam și în cazul educației copiilor, nu trebuie să picăm în capcana asumării mai multor roluri și să încercăm să rezolvăm problemele celorlalți în locul lor. Asta ar însemna să îi tratăm de sus și să le limităm capacitatea de a acționa în nume propriu, întărind și mai mult relațiile ierarhice. Astfel că, pentru un animal

interdependent într-o lume modernă, adevăratul egoism include alinierea propriei stări de bine la cea a întregului grup. Orice altă strategie este ineficientă.

Când ne purtăm în moduri care îi rănesc sau îi exclud pe ceilalți pentru propriile noastre câștiguri, ne înrăutățim *propria* viață. Poate că această strategie ne-a ajutat pe când eram vânători-culegători să supraviețuim în fața altor triburi rivale, dar acum este doar o formă iluzorie de protecție, care izvorăște dintr-un înșelător simț al individualismului. Acest mod de gândire este perpetuat de rușinea toxică și de cultura noastră care pune accent pe comparații, ierarhii, dominanță și opresiune. Rușinea ne transformă într-un *celălalt*, ne face să ne deconectăm de grup, pentru a ne motiva să muncim din greu pentru a ne integra. Dar dacă strategiile noastre de integrare se bazează pe „superioritate", cel mai probabil nu vom facem decât să ne alienăm și mai mult.

Te vei simți singur, închis în turnul de fildeș, deoarece „superioritatea" este o formă de izolare autoimpusă. Un grup format dintr-o singură persoană, care ne privează de adevăratele legături și de adevărata apartenență. Dacă adunăm munți de resurse, spre exemplu, probabil că vom avea o calitate a vieții mai bună decât cei care nu au nimic, dar cred că această situație ne-ar induce mai puțină stare de bine decât un context în care toți cei din jurul nostru se bucură de resurse aproximativ egale. Avem convingerea greșită că e mai bine să ajungi în vârf, fără să înțelegem că a rămâne la pământ nu este singura alternativă. În

schimb, putem căuta egalitatea. Din experiența mea, să fim egali cu ceilalți ne face să ne simțim mai bine decât să le fim superiori.

Egalitatea

Cred că motivul pentru care nu există un complex real al superiorității este că cei care înțeleg că *nu sunt* inferiori ajung la această concluzie acceptându-și un anumit sens al egalității. Cea mai bună soluție atunci când te simți *inferior față de…* nu este să te simți *superior față de…*, ci să te simți *egal cu*. Așa cum am discutat mai devreme, rușinea este declanșată atunci când realitatea nu este pe măsura așteptărilor. Pura neplăcere a rușinii ne face adesea să credem că realitatea este *mai rea* decât ne-am fi așteptat. Astfel ia naștere o comparație ierarhică pe care tindem să o proiectăm peste tot în jur, inclusiv asupra oamenilor. Dar nu e obligatoriu ca aceasta să fie interpretarea rușinii! Nu toate comparațiile trebuie să fie ierarhice. Putem să ne acceptăm rușinea drept o emoție neplăcută și atât, fără să o considerăm un semn pentru ceva rău. Drept rezultat, vom putea aprecia atât realitatea, cât și așteptările noastre idealizate ca fiind egal acceptabile. Asta ar însemna că suntem, de fapt, egali din punctul de vedere al valorii cu „sinele perfect", imaginar, cu care rușinea ne tot compară. Și prin extensie avem aceeași valoare cu toți ceilalți oameni pe care rușinea ne împinge să îi considerăm mai buni decât noi.

Această reinterpretare ne încurajează să ne acceptăm imperfecțiunile drept un fenomen uman

natural și, în egală măsură, să devenim conștienți că toți ceilalți sunt la rândul lor imperfecți (având în vedere că însăși ideea de „perfecțiune“ este subiectivă și, prin urmare, inexistentă în orice sens practic sau realizabil). Atunci când realizăm că idei precum „bun“, „mai bun“ și „perfect“ sunt doar niște invenții ale unor oameni cu nimic mai deștepți decât noi, putem să înțelegem că nu există vreun criteriu obiectiv pentru măsurarea valorii unei vieți umane. Privite printr-o mentalitate înrădăcinată în egalitate, idei precum valoarea umană, statutul social sau meritele devin discutabile. Ele sunt pur subiective și, așa cum am menționat, consider că toate opiniile subiective sunt egale, chiar și atunci când se bat cap în cap. Deci, fie că suntem de părere că oamenii sunt niște fulgi de zăpadă unici și în mod inerent valoroși, fie că suntem de părere că oamenii sunt niște fire de praf lipsite de valoare – că suntem de părere că întregul concept de valoare umană este o invenție –, oricum am pune problema, cu toții posedăm exact aceeași cantitate de valoare (multă, niște, deloc sau categorie nedefinită).

Cine sunt „cei mai buni“ oameni? Oamenii „buni“? Oamenii „corecți“? Oamenii „perfecți”? Oamenii „normali“? Oamenii „naturali“? Oamenii „ideali“?

Cu toții suntem.

Sau nu suntem toți.

În orice caz, cu toții suntem egali în termeni de valoare, egali în ceea ce privește mesajele rușinii, care încearcă să ne convingă că suntem nemerituoși ca să ne înfricoșeze și să ne manipuleze.

Acceptarea ideii de egalitate intrinsecă este un mecanism de protecție împotriva rușinii cu mult mai potent decât încercarea de aderare la ierarhia ficțională a valorii umane, chiar și pentru cei care se presupune că ar fi în vârful acesteia. O ierarhie a valorii umane este prin sine ceva instabil, deoarece se bazează atât pe comportamentul altora, cât și pe opinia publică și culturală. Poate consideri că ești în vârful piramidei datorită averii pe care o deții, dar în cazul unei recesiuni economice poți oricând pierde totul – și, în orice caz, la un moment dat va apărea cineva cu și mai mulți bani. Sau poate consideri că ești în vârful piramidei pentru că ești o celebritate plină de succes, cum este Ryan Gosling, dar poți oricând să calci strâmb (Doamne ferește!) – și oricum, opiniile oamenilor sunt imprevizibile, atotschimbătoare și incognoscibile. Oricum am încerca să ne justificăm valoarea, statutul social și ierarhia depind de acțiunile altor oameni, care sunt în afara controlului nostru. Pe când convingerea că toți suntem egali își are rădăcinile complet în interiorul nostru. Este o ideologie care nu depinde de faptele sau gândurile altora, ci totul se rezumă la ce credem *noi*.

Ca să fiu cinstit, am să spun și că ai putea, cel puțin teoretic, să te hotărăști pur și simplu că ești cel mai bun, dar o astfel de convingere va fi foarte greu de raționalizat ca să devină credibilă în propria percepție (crede-mă, am încercat) și va fi necesar să îi cobori pe poziții inferioare pe toți cei din jur. Și ne întoarcem din nou la complexul de inferioritate descris de Adler. În schimb, te-ai putea hotărî că ești egalul tuturor celor din jur, poziție pe care personal o găsesc mult

mai ușor de rațională și, drept beneficiu adiacent, toți cei din jur vor fi aduși pe poziții egale. Astfel că dacă tot depui efortul necesar să te convingi de orice ideologie în măsură să îți atenueze rușinea, de ce să nu o alegi pe cea în care toți au de câștigat? Într-adevăr, ambele interpretări ale valorii umane pot fi considerate fantezii, dar imaginația posedă o incredibilă forță asupra emoțiilor noastre și asupra modului în care atribuim sens lucrurilor. Astfel că merită să ne alegem în mod conștient și cu mare atenție convingerile pur subiective, pentru a ne spori starea de bine.

Atunci când alegem să credem conceptul ierarhiilor, ajungem și să ne petrecem întreaga viață agățându-ne de orice și luptând în încercarea de a ne dovedi valoarea. Practic, asta înseamnă că valoarea noastră se află în mâinile celorlalți. Trăim și murim la mâna opiniei publice, o bestie capricioasă și mercurială. Astfel, suntem lăsați fără absolut nicio putere. Chiar dacă în acest moment ne simțim în vârful ierarhiei, stima de sine, respectul și iubirea de sine ar putea să nu fie orientate asupra propriei persoane. Cel mai probabil, aceste sentimente depind de aprobarea externă și s-ar putea să nu realizăm acest lucru decât atunci când va fi prea târziu. Adesea, nu observăm că ne lipsește aprecierea de sine decât după ce poziția noastră în ierarhia socială începe să se clatine sau după ce suferim un mare eșec, o suprimare, o cădere în dizgrație. Este un joc foarte periculos pentru cei care ating succesul precoce, care nu au timp să învețe cum să gestioneze eșecul. Nu e de mirare că mulți copii care ating celebritatea întâmpină probleme serioase în viața adultă,

precum Jonathan Brandis, de care eram îndrăgostit în copilărie și care s-a sinucis înainte să împlinească 30 de ani, odată ce cariera lui a început să prindă o pantă descendentă.

În mod ironic, pe cât de mult credeam că am nevoie de faimă în actorie și în lumea filmului pentru a deveni un om „valoros", eșecul în împlinirea acestor țeluri a fost probabil unul dintre cele mai bune lucruri care mi se puteau întâmpla! Faima ar fi putut să îmi întârzie cu ani de zile evoluția sănătății mintale și călătoria spre descoperirea stării de bine. Faima m-ar fi blocat probabil în ghearele mentalității fixiste ale rușinii toxice, pe când eșecul m-a eliberat de ele.

Dincolo de ierarhia ficțională a valorii umane, în societatea noastră capitalistă se regăsesc și numeroase ierarhii tangibile – precum averea, influența și posibilitățile de acces –, care se corelează cu inegalități reale, declanșând și mai multă rușine. Studiile arată că cele mai înalte niveluri de sănătate și longevitate sunt atinse prin egalitate *relativă*.[20] Odată ce toți cei din comunitate depășesc o anumită linie, dincolo de care toate nevoile lor de bază sunt împlinite – practic dincolo de pragul sărăciei –, societatea atinge, de obicei, o stare de bine colectivă. Astfel că, de fapt, nu contează dacă toți sunt bogați sau toți sunt săraci. Atât timp cât nimeni nu se chinuie să supraviețuiască și comunitatea este relativ egală, oamenii resimt mai puțină rușine și mai multă fericire.

Iar asta are logică. În calitate de animale sociale, avem nevoie de formarea unor legături și de sentimentul apartenenței pentru a supraviețui. Și egalitatea, dreptatea, demnitatea și respectul sunt

elemente-cheie pentru a ne simți integrați. Dacă suntem tratați mai prost decât toți ceilalți, dacă avem mai puțin decât toți ceilalți, vom simți că nu aparținem grupului. În egală măsură, nici dacă avem *mai mult* decât toți ceilalți nu vom simți că aparținem grupului. Orice disparitate între cei care au și cei care nu au – chiar dacă cei care nu au întrunesc, de fapt, suficient pentru supraviețuire – va declanșa un val de rușine și de comparații care va scădea nivelul tuturor de relaționare, de apartenență și de stare de bine.

Astfel că egalitatea duce la formarea unor legături trainice (și viceversa). Inegalitatea duce la ruperea legăturilor (chiar și în cazul celor din vârful ierarhiei). Și, desigur, lipsa legăturilor duce la rușine. Dar totul funcționează în ambele sensuri. Inegalitatea și ierarhia duc la rușine, iar rușinea generează și mai multă inegalitate și ierarhie. Și inegalitatea și ierarhia se stimulează una pe cealaltă, dând naștere unui cerc vicios. Iată de ce cred că un prim pas vital spre combaterea inegalității din lumea reală este să rezistăm tendinței de a ne imagina tot felul de ierarhii ficționale având la bază valoarea umană. Până la urmă, cultura joacă un rol central în întreținerea ierarhiilor, fie ele ficționale sau reale. Propagarea mesajelor consumeriste ale capitalismului ne fac să credem că propria valoare se identifică cu ceea ce deținem sau cu sumele de bani de care dispunem. Copii fiind, rușinea și cultura ne-au constrâns să adoptăm aceste valori capitalist-ierarhice, fiindcă ne doream să ne integrăm și să ne întărim poziția în cadrul grupului. Dar apoi, în calitate de adulți, am început să resimțim rușine tocmai din pricina valorilor pe care le adoptaserăm pentru a

combate rușinea – căci nu ne-am putut ridica la înălțimea așteptărilor nerealiste în ceea ce privește averea și succesul. Vei fi ~~judecat~~ rușinat orice ai face. Cu cât dai mai multă crezare mesajelor șoptite de rușine, cu atât mai probabil vei fi tras pe sfoară de către aceasta.

Iată cum rușinea ne ține captivi într-o închisoare invizibilă, pe care noi înșine am ajutat-o să o ridice. Atunci când suntem copii, colaborăm de bunăvoie – cu entuziasm – la propria neputință în încercarea de a ne integra, iar apoi, în calitate de adulți, ne dăm seama că suntem prinși în acest sistem total inventat și nedrept. Dar nici nu putem pur și simplu să nu mai credem în el. Iată forța condiționării. Chiar și atunci când creierul își dă seama, la nivel cognitiv, că valorile capitalismului nu ne aduc niciun serviciu, acele introiecții rămân implantate la nivel emoțional și la nivelul sistemului nervos. Până la urmă, este o formă de traumă – o metodă animală de învățare care este dificil, dacă nu chiar imposibil, de rectificat.

Convingerile noastre, condiționate sau de altă natură, ne modelează realitatea la nivel profund – dacă alegem să ne identificăm cu ele! Iată de ce practici precum curiozitatea, meditația, mindfulnessul și conștiința de sine pot fi așa puternice. Ele ne permit să ne distanțăm sinele de propriile convingeri. Ceea ce ne încurajează să punem întrebări: „Sunt convingerile mele adevărate? Sunt ele măcar reale? *Eu* chiar cred în ele?“ Da, o parte a creierului meu pare să creadă sincer că avere = valoare. Dar asta nu înseamnă că este adevărat! Nu înseamnă neapărat că *eu* sunt cel care crede în aceste lucruri.

De fapt, acesta este fix scenariul care se desfășoară în creierul meu în acest moment. Am reușit să mă conving în mod conștient și rațional că toți oamenii sunt egali ca valoare. Chiar cred acest lucru și îmi dă o emoție plăcută și utilă. Dar condiționarea din copilărie continuă să se strecoare undeva în mintea mea și susține cu încăpățânare că oamenii nu există decât în cadrul ierarhiei ficționale a valorii umane (și că cel mai probabil eu ocup o poziție foarte joasă). Deci care este adevăratul eu? Creierul cognitiv? Sistemul limbic emoțional? Conștiința mea pură? Toate cele de mai sus? Niciuna dintre cele de mai sus? Toate aceste întrebări demonstrează cât de complex este sentimentul de sine.

Materia umbrelor

Cunoscutul psihanalist Carl Jung a folosit foarte potrivit termenul *umbră* pentru a descrie acele convingeri adesea repugnante, adânc ascunse, care își fac loc în inconștientul nostru. Ceea ce alegem să credem în mod conștient în calitate de adulți este sabotat de umbrele convingerilor condiționate în copilărie, convingeri care „susțin" opusul a ceea ce credem acum și de care este foarte posibil nici să nu fim conștienți. Umbrele noastre operează în mod inconștient în afara câmpului vizual al creierului rațional și al imaginii noastre idealizate asupra sinelui, iar aceste umbre cu cât sunt mai inconștiente, cu atât par să aibă mai multă putere asupra noastră.

Astfel că e posibil să avem niște valori la nivelul conștient, și totuși să ne surprindem acționând în

acord cu un alt set de principii, la fel de puternice (dacă nu și mai puternice), de care nu suntem conștienți, valorile-umbră. Putem avea atât opinii conștiente, cât și opinii-umbră. Poți fi antirasist în mod conștient, ca mine, iar în mod inconștient bigot, tot ca mine. Poți fi un om declarat și mândru de faptul că e homosexual, ca mine, și în același timp să fii ros de o homofobie din umbră și de ură față de sine, tot ca mine. Sinele conștient se află într-o luptă cu sinele din umbră, iar sinele din umbră este prin preajmă de mult timp! Deloc surprinzător, rușinea operează predominant în domeniul umbrei.

Așadar, întrebarea pentru premiul cel mare este: cum putem schimba sau cel puțin cum putem gestiona partea din umbră, astfel încât să putem fi *sinele* pe care îl dorim la nivel conștient?

O cale este să săpăm activ în tenebrele subconștientului și să aducem la suprafață cât mai multe umbre. Acest proces fără de sfârșit cere curaj, modestie și sinceritate radicală, pentru că vom găsi multe adevăruri neplăcute în legătură cu propria persoană, care în mod inevitabil vor declanșa rușinea. Vom găsi convingeri și comportamente care vor părea crude, greșite, lipsite de logică, meschine, copilărești, imature, jalnice, homofobe, rasiste, sexiste, bigote, xenofobe, imorale, ilegale, ciudate, nechibzuite, anormale și așa mai departe. Ne vom confrunta cu faptul că, în relație cu majoritatea standardelor culturale, suntem niște oameni „răi“. Și asta e OK! *Este* perfect normal. Sunt de părere că să scoatem la iveală toate adevărurile neplăcute, să le analizăm plini de curiozitate și fără să le judecăm, să vorbim în mod

deschis despre ele și – oricât de contraintuitiv ar putea suna – să le acceptăm așa cum sunt este, de fapt, începutul debarasării de controlul umbrei.

Cel mai probabil, vom descoperi că toate convingerile pe care le-am avut vreodată, de la toate vârstele și din toate etapele de dezvoltare, mai ales din copilărie, se ascund încă pe undeva prin subconștient. E ca un rezervor care stochează date pe măsură ce creierul se dezvoltă, în caz că vom dori vreodată o regresie la un stadiu anterior (ceea ce câteodată chiar se întâmplă – de exemplu, când mergem acasă de sărbători). Cel mai probabil vom descoperi că aproape toate aspectele negative ale culturii în care am crescut sunt crestate undeva înăuntrul nostru, incluzând toate tendințele indezirabile, stereotipurile, ierarhiile și convingerile dogmatice pe care credeam că le-am depășit sau că le-am respins.

Acesta e procesul prin care conștientizarea de sine este aprofundată și explică de ce foarte mulți oameni refuză să o facă. Consider că un punct de plecare util este să încerci să faci o listă cu cele mai rele convingeri devenite valori în cultura din care faci parte, în familia extinsă și în propria copilărie. Și să consideri de la sine înțeles că toate aceste convingeri sunt condiționate undeva în interiorul tău. Ai crescut într-o cultură occidentală mainstream așa cum am făcut eu? Atunci probabil că ești în mare măsură condiționat spre capitalism, patriarhat, supremația rasei albe și homofobie (ca să dau doar câteva exemple), indiferent cât încearcă mintea conștientă să te convingă că nu este adevărat. Chiar dacă, prin vreo întâmplare

miraculoasă, nu ai fost condiționat astfel, tot este mai sigur să pornești de la premisa că ești și să începi să lucrezi de acolo.

Înțeleg dacă ești sceptic cu privire la ceea ce am spus. Dar o să spun ceva ce o să te enerveze și mai tare: această îndoială este aproape sigur rușine! Ce este greșit în a presupune că ai fost condiționat să fii rasist? Păi, în primul rând, nu dă bine. Ceea ce te face să simți rușine. Dar până nu vei reuși să îți înfrunți umbrele și să fii sincer în legătură cu acestea (cel puțin față de tine însuți, dar ideal în fața celorlalți), ele vor continua să te controleze într-o anumită măsură. Cu cât devii mai conștient de materia din umbră și cu cât reușești să vorbești deschis despre ea, cu atât vei avea mai multă putere de control asupra ei. Și dacă poți fi sincer în legătură cu aceste umbre în fața celorlalți, vei ajuta și la reducerea rușinii culturale care menține aceste subiecte într-o zonă tabu și inaccesibilă în public.

Când vorbesc despre acceptarea materiei umbrei, nu spun că ar trebui să începem să acționăm în acord cu condiționarea rasistă și să scoatem la lumină retoricile pline de ură din tinerețe. Dar deoarece condiționarea din copilărie este încăpățânată și potențial permanentă, acceptarea este cheia unei gestionări sănătoase. Este o altă boală cronică. Putem fi sinceri în legătură cu faptul că deși am decis în mod conștient să fim antirasiști, suntem în egală măsură conștienți de rasismul nostru subconștient, care a fost condiționat cultural, și încercăm în mod activ să facem ceva în această privință. Acest lucru va permite mai multor oameni să vorbească despre rasismul inoculat și

să îl examineze în mod critic și proactiv, fără teama unei umilințe publice. Chiar și cei care *sunt* în mod conștient rasiști pot fi inspirați și vor putea începe să reflecteze asupra faptului că propriul lor rasism este doar rezultatul unei condiționări și nu reprezintă niște convingeri proprii autentice.

Când normalizăm faptul că e în regulă ca în noi să existe opinii contradictorii (dintre care unele pot fi neplăcute, nocive sau contrare propriilor valori), suntem mai dispuși să admitem – și ne simțim în siguranță să o facem – că *o parte din noi* este greșită sau eronată. Faptul că admitem asta înseamnă că am făcut primul pas spre gestionarea sănătoasă a acestor probleme. Vedem din nou puterea părților care conlucrează. Și singurul lucru care ne poate opri în acest proces este rușinea toxică – una dintre fațetele indezirabile ale psihicului nostru complex. Da, din mine fac parte și niște convingeri greșite, dar asta nu înseamnă că sunt în mod fundamental un om rău. Convingerile greșite fac parte din noi toți – chiar mai mult decât ne dăm seama. Când păstrăm aceste convingeri în umbră, puterea lor asupra noastră este maximă.

Narcisismul

PĂSTRÂND TEMA transparenței în legătură cu materia din umbră, merită să recunosc că sunt într-o oarecare măsură narcisist. Poate că deja ai observat (până la urmă, scriu o carte despre mine). Nu am o tulburare de personalitate narcisică (NPD; aparent, numai 1% dintre noi vor suferi de NPD la un moment dat), dar cu siguranță am adoptat multe dintre strategiile de infatuare asociate narcisismului în încercarea de a-mi demonstra valoarea. Cu toții avem, probabil, unele tendințe narcisiste. Dar așa cum este cazul materiei din umbră, cred că cel mai bine este să ni le asumăm, să fim sinceri și să încercăm să gestionăm aceste tendințe ca pe niște boli cronice. Acestea fiind spuse, poate că nu vom dori să ne punem singuri eticheta de narcisiști, deoarece poate atrage multă rușine și poate deveni, pentru cei cu mentalitate fixistă, limitativă. Cred că sunt puține șanse să ne regăsim în această situație unde putem fi conștienți de faptul că narcisismul operează la nivel subconștient, și totuși să ne disociem de el. Sigur, este o strategie

întipărită în corpul meu, pe care probabil o voi purta mereu, *eu* nu sunt narcisismul meu. Nu e asta esența mea. Și în acel spațiu dintre narcisism și adevăratul eu există loc pentru o adaptare sănătoasă.

Este util să fii conștient de propriul narcisism, dar am impresia că aruncăm eticheta de *narcisist* asupra celorlalți cu prea mare ușurință. Văd constant oameni care postează pe rețelele sociale punând diag-nosticul de toxic sau narcisist părinților, fraților, șefilor sau foștilor parteneri. Prin tot felul de meme motivaționale, suntem încurajați să ne descotorosim de acești „oameni toxici" din viața noastră, ca parte a unui proces de purificare, ca și cum toți aceștia sunt dincolo de orice salvare și noi nu avem vreo responsabilitate față de modul în care ei „ne fac" să ne simțim. Dar, de fapt, cred că putem oricând să stabilim niște limite, fără să anulăm cu totul legăturile cu anumiți oameni. Și putem fi la rândul nostru toxici în relația cu alții. Deși sunt sigur că toți aceștia au într-adevăr niște tendințe narcisiste – cel mai probabil cu toții avem –, nu cred că este corect sau folositor să îi etichetăm drept toxici ori dincolo de orice speranță. Deci, de aici încolo, când aduc în discuție cuvântul *narcisist*, mă refer la „un individ cu tendințe narcisiste" (ca mine).

Din experiența mea, narcisismul se reduce la încercarea de a evita rușinea. Își are rădăcinile într-un sentiment profund și debilitant de rușine, care declanșează o strategie de negare și deformare constantă, atât intern, cât și extern. Narcisismul este un atac mediatic pe toate fronturile, public și personal. Este propria noastră fanfară. Încercăm să convingem

lumea și încercăm să ne convingem pe noi înșine că nu suntem atât de blamabili sau de nemerituoși pe cât ne temem că suntem undeva în adâncul nostru. De acea, narcisismul este adesea dureros de evident, dezvăluind cu stângăcie sursa rușinii noastre. Narcisiștii neagă tot felul de lucruri total neprovocați și încearcă în mod activ să îndrepte rușinea asupra celorlalți. Prin definiție, narcisismul presupune lipsa unei conștiințe de sine, căci strategia sa principală *este* negarea.

Narcisismul este considerat egoism sau o formă de obsesie de sine. Dar cred că aceste concepții sunt puțin greșite. Contrar convingerilor foarte răspândite, nu cred că narcisiștii au o părere foarte bună despre ei înșiși. Doar ne purtăm de parcă am avea. Cuvântul *narcisism* provine de la numele Narcis, eroul negativ din mitul grec despre obsesia de sine. Se spune că Narcis era un bărbat de o frumusețe rară. Apropiindu-se de un iaz pentru a bea apă, s-a îndrăgostit de propria reflexie. Nefiind capabil să se mai desprindă de propriul chip, chiar și în timp ce frumoasa nimfă Echo flirta cu el, Narcis s-a transformat până la urmă într-o narcisă (știm doar, se mai întâmplă). De fapt, narcisismul este puțin mai complicat decât simpla obsesie de sine. Cred că este o obsesie față de ceea ce *alții* cred despre noi.

Narcisismul este o strategie de supraviețuire. Când rușinea ne transmite mesajul că suntem diferiți, răi și singuri, o face pentru a semnala că suntem în pericol să ne pierdem locul în comunitate și inconștient simțim că asta echivalează cu moartea. Astfel că rușinea ne face hiperconștienți de ceea ce alții cred despre noi, de măsura în care ne integrăm printre

ceilalți și de poziția pe care o ocupăm în raport cu ei – de parcă toți am face parte dintr-o scară a valorii. Una dintre strategiile comune de a urca câteva poziții este să îi convingem pe ceilalți (și pe noi înșine) că mesajul rușinii și sursa acesteia nu sunt adevărate. Iată cum se generează narcisismul. Nu pot lăsa pe nimeni să vadă cât de lipsit de valoare mă simt, nici măcar pe mine însumi. Așa că supracompensez spunând: „Nu numai că *nu* sunt lipsit de valoare, sunt absurd de *plin* de valoare! La naiba, sunt cel mai valoros! Dacă mă respingi, tu ai de pierdut!“ Este efectiv o formă de propagandă a propriei persoane, o încercare de a face reclamă propriei valori. Este o campanie non-stop pentru a fi ales în congresul ființelor umane valoroase (deși de multe ori narcisismul ajunge să aibă efecte opuse, așa cum vom vedea în capitolul 21).

Astfel că „obsesia de sine“ a narcisistului este o încercare de a construi o imagine pe care ceilalți să o aprecieze. În trecut, obișnuiam să mă uit obsesiv la propria imagine, nu cu mult diferit de Narcis. Și nu o făceam doar pentru că aș fi crezut că arăt bine (ceea ce adesea credeam în mod sincer), ci fiindcă aveam impresia că dacă *mie* mi se pare că arăt bine, și *ceilalți* văd același lucru. Aprecierea de sine era o formă de încurajare: „Uite cât de atractiv mă găsesc ceilalți!“ Îmi oferea un val de stimă de sine de care aveam foarte multă nevoie. Dar nu reușeam să îmi satisfac niciodată sentimentul profund de rușine pentru prea mult timp (deoarece adevărata problemă nu era legată de validarea *externă*). Astfel că, pentru a menține efectul, trebuia să repet acest comportament din nou și din nou. Și a devenit o formă de dependență. Am deprins

obiceiul de a-mi oferi momente de stimă de sine, pe care le procuram pe căi superficiale. Practic, eram o strategie de evitare a rușinii pe două picioare: „Simt că nu merit nimic…, dar sunt drăguț! Hei, lume, iată ce drăguț sunt! Deși tot simt că nu merit nimic…, dar încă sunt drăguț! Hei, lume, iată ce drăguț sunt! Dar tot simt că nu merit…“ Și așa mai departe, până când m-am transformat într-o narcisă.

Și iată ce face narcisismul cu o anumită latură pe care o găseam în mod real acceptabilă la propria persoană. Iar atunci când, să zicem, venea vorba despre talentul meu ca actor sau ca regizor, calități pe care nu eram sigur că le posed, strategia mea narcisistă era să muncesc și mai mult. Iată unde încep să apară deziluziile grandorii. Pentru a nu pica în hăul perceputei mele lipse de merit, trebuia să mă conving în mod constant că *trebuie* să am și eu o valoare. Și din moment ce cultura în care trăiam părea să măsoare valoarea în funcție de talent, am decis că pur și simplu *trebuie* să fiu talentat. *Foarte* talentat! Problema era că Hollywoodul (zona din nord) era prea nesofisticat ca să îmi observe talentul.

Atunci când realitatea nu se aliniază fanteziilor narcisiste, începem să inventăm tot felul de teorii ale conspirației ca să ne explicăm motivul pentru care, în ciuda faptului că *suntem* cei mai buni, nu suntem cei mai buni. Pentru mine, scuza a fost fixația pe alienarea culturii de masă față de „adevărata artă“. Eram valoros fiindcă eram un artist adevărat. Dar așa cum știm cu toții, adevărații artiști nu sunt apreciați în timpul vieții. Asta mă ajuta să îmi explic de ce alții încă nu aflaseră că eu sunt cel mai bun. Aceeași scuză m-a

urmat din zona actoriei în zona regiei și mă urmărește chiar și acum. Dacă această carte nu va avea succes, reacția mea instinctuală va fi să dau vina pe tine, cititorul. Nu înțelegi sau poate că îți e teamă să îți înfrunți propria rușinea. Oricare ar fi problema, nu e vina mea. Eu sunt un geniu! Geniu, îți spun!

O altă problemă a narcisismului este mentalitatea fixistă pe care o generează, ideea că talentul meu ca actor, regizor sau scriitor ar fi ceva înnăscut. Și asta are sens, dacă stăm să ne gândim. Când mă întâlnesc cu mesajul transmis de rușine, cum că există ceva greșit la mine în mod inerent, pare că trebuie să mă conving atât pe mine, cât și pe ceilalți că opusul este adevărat – că sunt în mod înnăscut plin de talent, atractiv sau genial. Poate fi vorba despre orice calitate credem că ne-ar aduce valoare în cultura în care trăim și de care credem că ne-am putea convinge că este adevărată. Problema e că această strategie aduce cu sine mentalitatea fixistă. Pentru a fi talentat *din naștere*, nu ar trebui să învăț din greu, să repet ori să cer sfaturi și îndrumări. Ar trebui să *fiu* pur și simplu acel lucru – *din naștere*! Așa că nu poate fi vizibil faptul că încerc din greu, căci toți cei din jur vor descoperi că *din naștere sunt lipsit de talent*. Este o capcană psihologică ce ne împiedică să fim tocmai lucrul pe care îl credem esențial pentru a obține valoarea. Și asta se întâmplă doar pentru că ne dorim să fi avut *deja* toate acele calități.

Narcisismul ne ține captivi într-o mentalitate de tipul „totul sau nimic“. Dacă apare vreo dovadă a faptului că nu am fi din naștere talentați, atunci înseamnă că suntem din naștere lipsiți de valoare. Nu

există vreo cale de mijloc. Astfel că negarea este un mecanism de adaptare foarte util într-o astfel de situație imposibilă. În loc să renunțăm complet, facem tot ce putem pentru a ne convinge pe noi și pe ceilalți că suntem deja ceea ce credem că ar trebui să fim. Este ceva pervers și admirabil în această motivație continuă. Dar este în egală măsură ceea ce face ca narcisismul să fie așa persistent și dificil de gestionat. Narcisismul va încerca să nege întotdeauna rușinea și ura de sine care îl alimentează, pentru că strategia lui *este* negarea.

Așa cum poți observa, narcisismul presupune multă muncă. E al naibii de epuizant. Este o pedeapsă în și prin sine. Dar o facem pentru că este singura strategie care pare să țină la distanță groaznica durere a rușinii și a potențialelor respingeri. Dacă rușinea pune semnul egal între apartenență și supraviețuire, atunci narcisismul pare a fi un colac de salvare. Așa că ne lăudăm și negăm, de parcă viața noastră ar depinde de asta. Este parte din motivul pentru care noi, narcisiștii, părem atât de absorbiți de sine. Suntem atât de ocupați încercând să ne salvăm viața în fiecare moment, concentrându-ne obsesiv pe modul în care suntem percepuți de ceilalți, încât nici nu mai avem timp să ne pese de cei din jur ca indivizi în sine!

Se știe că narcisiștii au foarte puțină empatie pentru ceilalți, iar asta e de înțeles. Nu numai că suntem ocupați cu munca sisifică de a ne consolida propria valoare, dar natura ierarhică a rușinii îi transformă pe toți ceilalți în posibili competitori. Rușinea face ca valoarea să pară o resursă finită. Ca și cum undeva în ierarhia valorii umane există o linie invizibilă, dincolo de care oamenii devin lipsiți de

valoare, răi, buni de a fi uitați sau defectuoși. Astfel ia naștere senzația de penurie. Convingerea că resursa pe care o dorim nu se găsește în cantități suficiente, nu numai pentru supraviețuire, dar nici pentru fericire. Nu există suficientă valoare, nu există suficient talent, nu există suficientă creativitate, nu există suficiente merite, nu există suficientă atractivitate, nu există suficientă fericire, nu există suficientă iubire, nu există suficientă suficiență! Așa că, în mod natural, începem să stocăm resurse cu carul.

Astfel apare presiunea de a ne folosi strategiile narcisiste nu numai pentru a arăta noi mai bine, dar și pentru a-i face pe ceilalți să arate prost. O încercare de a ne înălța pe noi coborându-i pe ceilalți. Ne gândim că trebuie să ieșim fruntași în orice comparație interumană. Astfel că narcisismul și rușinea dau naștere acestui tipar inconștient și viclean de a-i trânti pe ceilalți la pământ prin bârfe, batjocură, critică, cinism, invidie, negativitate și mizantropie. Și cea mai rea parte este că simțim nevoia să facem asta cu aproape fiecare om, cu prietenii, familia, partenerii și chiar propriii copii. Când ne ajunge cuțitul la os, simțim nevoia să fim în vârful piramidei, căci acela pare să fie singurul loc în care putem fi în siguranță. Iată de ce narcisiștii primesc eticheta „toxic“. În moduri subtile pe care nici nu le putem fixa foarte bine, prezența unui narcisist ne face să ne simțim mărunți.

Narcisismul meu le-a dat cel mai mult de furcă foștilor iubiți, așa cum mulți dintre ei pot confirma. Ultimul meu partener s-a confruntat probabil cu ce a fost mai rău, pentru că lucram amândoi în industria

filmului. Un mic sfat pentru prietenii mei de suferință narcisiști: nu vă cuplați cu cineva care are o carieră similară cu a voastră. Narcisismul te împinge oricum să faci tot felul de comparații, nu este nevoie să o faci cu atâta rigoare. La început nu a părut să fie o problemă, pentru că atunci când ne-am întâlnit eu eram mai avansat în carieră (adevărul fie spus, lucrurile stăteau așa numai pentru că eram mult mai în vârstă – conform strategiei mele de evitare a rușinii care mă împinge să mă cuplez cu tipi mai tineri). Dar avantajul meu nu a durat mult. Pe parcursul relației noastre, cariera lui a explodat, în timp ce a mea stagna, cel puțin prin comparație. Iată un teren fertil pentru ca narcisismul să devină urât. În moduri subtile, dar neobosite, egoul meu simțea că trebuie să se apere împotriva succesului partenerului meu. A trebuit să încep să caut moduri din ce în ce mai inovatoare de a-l ține „sub" mine.

Totuși, contrar convingerii populare, oamenii care cad în plasa narcisismului nu sunt „malefici". Dincolo de aceste strategii nechibzuite, sunt niște oameni normali, ca toți ceilalți. Când un narcisist nu simte amenințarea rușinii, el nu are niciun motiv să lanseze aceste comportamente defensive. Așa că sunt liberi să fie din nou ei înșiși, caz în care pot fi foarte drăguți, atenți și grijulii cu ceilalți. Dar când cei apropiați trec de linia invizibilă care îi generează rușinea, se declanșează un tipar de reacții crude și toxice. Acum iubitul tău pare că te iubește și ține la tine în mod sincer, iar în următorul moment încearcă să te rușineze și să te sfâșie în bucăți pentru a-și proteja propria valoare (alias „viață"). Astfel că rușinea și narcisismul

dau naștere unei personalități duble. Este greu să împaci iubirea și grija cu un comportament dăunător. Așa că cel mai adesea lumea îi respinge pe narcisiști ca pe niște sociopați. Dar eu nu cred că este cazul. Spre deosebire de sociopați, narcisiștii au capacitatea reală de a iubi și de a simți empatie. Dar adevărul trist este că iubirea lor este cel mai adesea temperată de rușine.

Este important să ținem cont că acest proces este unul automat, care se petrece inconștient. Din exterior, poate părea răuvoitor, dar totul *trebuie să fie* inconștient pentru ca narcisistul să își mențină negarea internă necesară evitării rușinii. Este o altă diferență importantă între sociopați și narcisiști. Narcisiștii trebuie să se convingă pe sine de adevărul minciunilor lor, sociopații nu. Dacă sociopații chiar nu simt rușine, ei nu trebuie să depună tot acest efort doar ca să simtă că sunt niște oameni „valoroși". Probabil că sociopaților nu le pasă de ierarhia ficțională a valorii umane suficient de mult cât să exploateze această idee în propriul beneficiu.

Să te desparți de propriul narcisism este foarte dificil pentru că procesul ar stimula foarte multă rușine, iar narcisismul este o strategie de evitare a rușinii. Este foarte dureros și profund rușinos să realizezi că ai rupt legături și ai rănit oameni la care ții enorm, mințindu-te pe tine însuți în tot acest proces. „Ce fel de om îi rănește pe cei la care ține? Un om rău!" Astfel că, în mod ironic, atunci când strategia ta de evitare a rușinii este narcisismul, simplul act de a deveni conștient de propriul narcisism generează și mai mult narcisism. Este o formă foarte urâtă a spiralei rușinii, supraîncărcată cu negare. Și nu există prea

multă motivație de a te lansa în acest proces, pentru că renunțarea la narcisism înseamnă admiterea faptului că *nu* ești acel individ super valoros cu care te lăudai și că, de fapt, ai fost cam nesimțit. Iar asta nu ar face decât să reafirme lipsa de valoare și ura de sine care a generat narcisismul de la bun început!

Din experiența mea, poți scăpa de narcisism doar acceptându-ți rușinea. Când îți dai seama că senzația rușinii nu înseamnă că ești „cel mai rău", nu mai trebuie să te chinui să dovedești că ești „cel mai bun". Când îți dai seama că nu mai trebuie să fugi de rușine, nu mai ai nevoie de strategia narcisismului pentru a o evita și a o nega. Învățând să accept rușinea, să o simt și să o exprim, narcisismul meu se declanșează din ce în ce mai rar. Este în continuare acolo și probabil va fi mereu, dar am învățat să ocolesc circuitul care îl detonează. Astfel mi-am creat spațiu ca să fiu onest cu mine însumi în legătură cu modul în care mă simt și în care mă port. Este în continuare dificil, desigur. Resimt în continuare o rușine și o vină teribilă în legătură cu modul în care i-am tratat pe cei din jur, în special pe cei pe care îi iubesc, dar acum pot gestiona acea rușine pe căi noi și sănătoase. Pot să o observ, să o accept, să o simt, să o exprim și să învăț din ea în loc să o evit, să o neg și să reacționez greșit în fața ei. Dar așa cum este cazul tuturor condiționărilor din copilărie, este vorba despre un proces continuu – asemenea gestionării unei boli cronice. Am în continuare tot felul de tendințe narcisiste, dar acum încerc să fiu sincer în legătură cu ele. De unde și acest capitol.

Când privesc înapoi la modul în care i-am judecat și i-am criticat pe ceilalți, în special pe foștii parteneri, mă simt groaznic. Dar acum că înțeleg de ce egoul meu a fost nevoit să se comporte astfel, mă pot ierta (chiar dacă unii dintre foștii mei nu pot). Da, am făcut ceva rău (mai multe lucruri rele), dar asta nu înseamnă că *sunt* ceva rău. Și da, încă mă *simt* de parcă sunt un om rău, dar asta nu înseamnă că *sunt* într-adevăr un om rău. Mai mult, convingerea că aș fi un om rău m-a blocat într-o stare în care credeam că nu aș putea deveni mai bun. Pe când acum, știind că *nu sunt* un om rău, pot să mă adaptez și să nu mai fiu un om atât de rău.

Privind înapoi, mi se pare ironic că mesajul narcisismului, cum că *trebuie* să fiu deja un om valoros, era adevărat tot timpul! Pur și simplu îl interpretam greșit. Astfel, putem vedea narcisismul și egalitatea ca strategii-surori care au același țel. Narcisismul spune: „Pesemne că am deja ceea ce este necesar pentru a fi un om valoros: superioritatea!“ Iar egalitatea spune: „Pesemne că am deja ceea ce este necesar pentru a fi un om valoros: egalitatea!“ Astfel că narcisismul meu era corect în propria prezumție persistentă conform căreia pur și simplu trebuie să am deja valoare și merite inerente, doar că am interpretat greșit acest mesaj, într-un mod limitat și imperfect. Egalitatea, pe de altă parte, pleacă de la exact aceeași premisă. Doar că îi are în vedere și pe toți ceilalți, nu numai pe mine. Egalitatea spune: „Este posibil ca toți să avem deja valoare și merite inerente!“ Oare de ce nu am văzut această soluție elegantă mai devreme?

Fiind un copil chinuit de rușine cronică, am adoptat dureroasa convingere că oamenii nu sunt în mod inerent demni de iubire. Ceea ce înseamnă că, într-un fel, chiar *credeam* că suntem toți egali – egali în lipsă de valoare inerentă! Dar cultura în care am crescut părea să sugereze că unii oameni ar putea să *obțină* valoare dacă depun suficient efort. Și exact asta am încercat să fac și eu, alimentând ideologia ierarhiei și strategia narcisismului.

De unde ia naștere întrebarea: este cultura noastră cea care dă naștere rușinii nesănătoase sau rușinea nesănătoasă este cea care dă naștere unei culturi nesănătoase? Am putea spune că stă în natura umană să cădem în aceste tipare ale comparațiilor, competițiilor, ierarhiilor și inegalităților. Și asta poate fi adevărat. Dar oamenii sunt și unele dintre cele mai adaptabile creaturi de pe planetă, dacă nu chiar cele mai adaptabile. Poate chiar din întregul univers. Cultura noastră este dinamică și în continuă schimbare, evoluând constant. Astfel că, în loc să ne mulțumim cu mesajele depășite ale rușinii, am putea, cel puțin teoretic, să ne convingem la nivel cognitiv că valoarea este, de fapt, o caracteristică umană permanentă și indestructibilă. Iar asta ar putea inspira o schimbare a direcției culturale spre mai multă egalitate, cooperare, respect reciproc și compasiune.

Alegerea

„Și dacă cineva chiar face ceva rău? Vom considera că și acel om este complet valoros? Atunci de ce să mă obosesc să fiu un om bun?!“

Câteodată ne agățăm de mesajul rușinii de teama că altfel nu am avea vreo motivație să fim buni. Sau, poate și mai la obiect, ne temem că fără mesajele amenințătoare ale rușinii în legătură cu o potențială lipsă de valoare, *ceilalți* nu vor mai avea vreo motivație să fie buni. Dar nu cred că vreunul dintre aceste scenarii este neapărat valid.

În primul rând, *senzația* neplăcută a rușinii nu va pleca nicăieri. Este o emoție primară. Vom continua să resimțim acea notă de aducere aminte viscerală, care ne spune că valorăm competența, că ne pasă de ceilalți și că prosperăm în grupuri de fiecare dată când trecem prin destrămarea unei legături sau eșuăm în a fi la înălțimea așteptărilor. Dar asta nu înseamnă că trebuie să *credem* și interpretarea toxică a acestui afect, care ne spune că suntem diferiți, răi și singuri. Și nu trebuie să îi rușinăm pe ceilalți pe față. Este o diferență clară între rușinea inerentă pe care o resimțim cu toții în mod natural și actul de a ne face cineva de rușine, îndreptat asupra noastră de către ceilalți și de către cultura în care trăim. Rușinea noastră internă poate fi adesea benefică și utilă, în timp ce rușinea externă rareori ne este de folos (cu excepția cazurilor în care este îndreptată spre entități nonumane – corporații, instituții,guverne).

Într-adevăr, să faci pe cineva de rușine *poate* fi o cale puternică de întărire a normelor morale și culturale. Dar asta se întâmplă doar pentru că rușinea toxică, la fel ca orice formă de violență, este o cale puternică de a întări *orice*. Până la urmă, rușinea este o formă de traumă, iar lecțiile traumei sunt dureroase, se absorb imediat, iar efectul lor este aproape permanent.

Problema este că lecția transmisă de rușinea toxică nu e „Fă ce e corect“, ci „Fă ce ți se spune“. Astfel că o cultură a rușinii toxice poate fi o bună cale de a-i opri pe oameni din a încălca legea, dar este și o bună cale de a-i bloca
într-o mentalitate de turmă, gata să urmeze orbește valori mai degrabă superficiale ale culturii de masă. Cred că întrebarea este: prețuim mai degrabă obediența sau gândirea independentă?

Această întrebare scoate la iveală o disparitate izbitoare între ceea ce vrem de la noi și ceea ce vrem de la ceilalți. Cred că majoritatea oamenilor ar fi de acord cu faptul că, *pentru ei înșiși*, contează gândirea independentă. Dar atunci când vine vorba despre ceilalți, adesea ne temem că vor da curs unor gânduri independente *greșite*. Dacă vor folosi gândirea independentă pentru a gândi lucruri diferite față de noi?! Dacă vor hotărî că pământul este plat? Sau că vaccinul cauzează autism? Sau că pisicile sunt mai bune decât câinii? Când nu avem încredere sau respect pentru dreptul celorlalți de a lua propriile decizii, să îi facem de rușine până când ne adoptă valorile pare a fi o strategie utilă.

Dar adevărul este că oamenii vor lua oricum propriile hotărâri. Rușinea doar ne păcălește din când în când că nu am avea de ales. În cultura mea, rușinea spune că *nu ar trebui* să ai de ales în ceea ce privește vaccinarea propriilor copii, căci avem convingerea că vaccinurile sunt mai degrabă sigure, iar alternativa este să ne punem pe toți în pericol. În esență, rușinea mea spune că numai oamenii „răi“ nu își vaccinează copiii. [Și, ca să fie clar, sunt pe deplin de acord cu premisa

culturii mele, conform căreia ar trebui să ne vaccinăm copiii dacă vrem să evităm pericolele unor izbucniri în masă ale unor contagiuni aproape eradicate, fiindcă am încredere în devotamentul culturii mele față de știință. Dar mi se pare greșit să sugerezi că în această privință oamenii nu au niciun cuvânt de spus.] Și chiar dacă cineva alege să *nu* își vaccineze copiii și să îi pună în pericol pe ei, dar și întreaga comunitate, posibilitatea de a alege există în continuare. S-ar putea să sfârșești prin a fi rușinat, amendat sau chiar arestat dacă nu ești de acord, dar posibilitatea de a alege rămâne. Avem întotdeauna posibilitatea de a alege. Atât doar că rușinea și teama pot pune în umbră acest fapt și vor face alegerea în mod inconștient în locul nostru, pentru a da prioritate integrării noastre în grup. Să te gândești că „trebuie să“ este aproape întotdeauna greșit.

Într-adevăr, se poate ca mințiți și făcuți de rușine până când ajung să creadă că *trebuie* să își vaccineze copiii cei mai mulți indivizi să fie convinși să aleagă vaccinarea. Aproape întotdeauna rușinea și forța pură a voinței îi vor convinge pe oameni să facă lucruri pe care nu și le doresc. „*Trebuie* să îți faci tema!“ „*Trebuie* să mergi la muncă!“ „*Trebuie* să încerci acest nou restaurant.“ Genul acesta de comenzi vin la pachet cu o rușine implicită, cu un „altfel“ subînțeles. Altfel, ești un om rău și nu aparții grupului. Sau poate că acel „altfel“ este o amenințare implicită cu violența și pedeapsa. Oricare ar fi cazul, astfel de sentințe implică consecințe într-un fel sau altul dureroase pentru cel care nu va face ce i se spune că trebuie să facă.

Întrebarea este: scopul scuză mijloacele? Această hotărâre, la fel ca oricare alta, este una pe care trebuie să o iei singur. Dacă ar exista un soi de pact faustian ipotetic conform căruia folosirea rușinii va salva cu certitudine omenirea, atunci da, aș folosi-o. Dar în realitate cred că există întotdeauna și o strategie care să nu implice rușinea și care să fie totuși la fel de eficientă. Făcând pe cineva de rușine, s-ar putea să îl convingi să își vaccineze copilul, adevărat. Dar să îl educi cu respect ar putea fi la fel de eficient și s-ar putea chiar să *își dorească* să își vaccineze copilul. La care se adaugă și beneficiul că între voi se va crea o legătură, iar acea persoană se va simți liberă să hotărască singură. Când reușești să faci pe cineva de rușine, acel om va fi susceptibil la emoția respectivă de atunci înainte. Deci chiar dacă astăzi folosești rușinea pentru a-ți impune ideea de „bine", mâine altcineva ar putea exploata condiționarea rușinii, pentru a-l face pe acel om să creadă că trebuie să facă și altceva, ceva ce poate tu consideri rău. Sau poate că acel om va avea o cădere nervoasă și se va revolta plin de resentiment împotriva rușinii, făcând exact opusul a ceea ce îți doreai de la el, încercând să-și protejeze libertatea și autonomia.

Când vine vorba despre schimbări profunde și însemnate, rușinea are o utilitate limitată. Probabil că nu va face decât să declanșeze sistemul de răspuns în fața pericolului și trei din patru reacții de pe busola rușinii au o probabilitate *mai mică* de a încuraja schimbarea unui comportament. *Atacul spre celălalt* va duce la defensivă și agresiune, *negarea* va înrăutăți acel comportament, *retragerea* nu va schimba nimic.

Numai *atacul spre sine* și *ploconirea* vor manipula probabil comportamentul celuilalt în favoarea rușinii, dar chiar și atunci efectul va fi temporar și inautentic. Rușinea ne convinge rareori că *vrem* să fim în acord cu ceea ce a declanșat-o. Și că este mult mai util să formăm o legătură cu celălalt de la egal la egal și să îl ajutăm să gândească pentru sine. Prin formarea unei legături putem obține mult mai multe decât prin respingere.

Acestea fiind spuse, știu din proprie experiență că atunci când gândim pentru noi înșine, luăm inevitabil decizii mai proaste. Dar acesta e un pas necesar pentru a ajunge să luăm decizii *mai bune*. Cred că gândirea proprie mi-a generat un sentiment mai puternic de responsabilitate, simț de răspundere și inteligență. Atunci când accept faptul că eu sunt cel care trebuie să hotărască pentru mine, mă simt mult mai motivat să mă documentez, să caut sfaturi din surse credibile și să gândesc cu mintea mea. Și adevărul este că *întotdeauna* trebuie să hotărâm pentru noi înșine! Dacă nu acceptăm acest lucru, înseamnă că luăm foarte multe decizii la nivel inconștient. Chiar și atunci când credem că nu avem de ales – că trebuie să facem ce ni se spune, să ne supunem legii sau să urmăm regulile – facem niște alegeri. *Alegem* să credem că nu avem de ales (probabil în mod inconștient). Noi suntem cei care *alegem* să facem ce ne spun ceilalți. Noi *alegem* să ne supunem legii sau să urmăm regulile, dar în orice caz facem niște alegeri.

Este un lucru foarte important atunci când vorbim despre rușine. Alegem, adesea inconștient, să rămânem blocați în închisoarea rușinii, de teamă că, luând

propriile hotărâri, vom face vreo greșeală fatală „fără cale de întoarcere“ și vom fi pedepsiți cu respingerea din grup. Astfel, rușinea presupune colaborare. Trebuie să o credem pentru a putea fi controlați. Este foarte convingătoare, deoarece pentru a-și transmite mesajul, combină durerea fizică, teama de moarte și o condiționare culturală foarte puternică. Dar în cele din urmă trebuie să credem acel mesaj pentru ca el să aibă putere asupra noastră. Această realizare este, de asemenea, o armă foarte puternică în combaterea rușinii. Cu cât gândim mai mult cu mintea noastră și cu cât luăm mai conștient propriile decizii, cu atât trebuie să ne confruntăm mai des cu rușinea și să o gestionăm. Iar asta nu înseamnă că vom simți mai puțină rușine – la început, vom simți chiar *mai multă* rușine! Iată de ce nu gândim cu mintea noastră de la bun început. Dar pe măsură ce învățăm să ne simțim comozi în prezența rușinii, să luăm singuri decizii va deveni din ce în ce mai natural și ne va face să ne simțim puternici.

Scopul meu este să mă asigur că luarea deciziilor se petrece pe cât posibil în cortexul prefrontal, zona conștientă, cu ajutorul înțelept al sistemului limbic. Vreau să fiu conștient de faptul că până și lucruri pe care cred că trebuie să le fac, cum sunt plata facturilor și a taxelor sau mâncatul, sunt lucruri pe care aleg să le fac. *Aleg* să îmi plătesc facturile pentru că vreau, printre altele, să am internet. *Aleg* să îmi plătesc taxele pentru că sunt de părere că e normal să contribui la societatea în care trăiesc și pentru că nu vreau să fiu amendat sau să ajung la închisoare. Iar în ceea ce privește mâncarea, eram surprins efectiv de fiecare dată

când mi se făcea foame: „Ce? Iar?! Credeam că am rezovat asta acum șase ore!“ Dar acum *aleg* să mănânc în mod regulat (sau cel puțin încerc), fiindcă vreau să fiu sănătos, să mă simt bine și să trăiesc. Această nouă gândire mi-a fost inspirată de către Marshall Rosenberg și succesul comunicării nonviolente, care mi se pare că generează o motivație mult mai mare, determinându-mă să fac lucrurile pe care cred că trebuie să le fac, deoarece simt totodată că *vreau* să le fac.

Decidentul

CÂND ERA PREȘEDINTE AL STATELOR UNITE, GEORGE W. BUSH a declarat în infama conferință de presă din 2006: „Eu sunt decidentul și eu decid ce este cel mai bine.“ În ciuda faptului că au făcut băşcălie de el la numeroase emisiuni TV cu profil liberal, îmi amintesc că Partidul Republican a ales să promoveze emblema de „Decident“, în antiteză cu adversarii lor din Partidul Democrat care nu făceau decât să „dea din colț în colț“ cu toate problemele – adică să se răzgândească constant. S-a dovedit că această strategie a fost de scurtă durată atunci când Bush a hotărât să invadeze Irakul în căutare de arme de distrugere în masă, iar întreaga operațiune s-a tărăgănat timp de mai bine de opt ani, fără prea mult succes. La acel moment, mi se părea că a te răzgândi nu ar fi cel mai rău lucru, mai ales dacă decizia inițială se dovedește a fi nechibzuită. Încă susțin acest lucru.

Dar acum, în mod ironic, mă regăsesc reîntrebuințând în mod ludic sintagma Decident, aplicându-o chiar mie! Și nu în sensul persistent, ca și

cum nu m-aș răzgândi niciodată, și nici în sensul de preluare lacomă a puterii. Este mai mult o aducere aminte a faptului că am o datorie față de mine însumi, că întotdeauna eu trebuie să fiu cel care ia deciziile pentru mine. Să accepți faptul că ești Cel care decide înseamnă să recunoști și să te bucuri de faptul că ai oportunitatea și puterea de a lua decizii proprii într-o manieră conștientă. Fiecare dintre noi este Decident pentru el însuși. Totuși, asta nu înseamnă că trebuie să o faci singur. Până la urmă, nu ești „Cel care dictează". Ceea ce presupune să fii Decident implică și să înveți când să ceri ajutor. Când cauți opiniile unor experți și încerci cât mai multe perspective, cel mai probabil iei o decizie bazată pe informații, care va avea rezultate predictibile.

Recunoscând că eu sunt Decident (și că mereu am fost), capăt o nouă dimensiune a responsabilității și îmi dau seama că-mi este de folos să iau în calcul cele mai bune metode pentru a lua decizia. Încă mă lupt cu asta. Mă trezesc că sunt paralizat și că nu pot alege între mai multe opțiuni, speriat de posibilitatea rușinii că aș putea lua decizia „greșită" și rămân așa până când cineva o face în locul meu. Stau și tot chibzuiesc dacă ar trebui sau nu să merg la un workshop ciudat despre visele lucide, până când este prea târziu să mă mai înscriu. Astfel că, în mod inconștient, aleg să nu merg, prin faptul că nu iau nicio hotărâre. Acest comportament este adesea o sursă de rușine în sine, la care se adaugă și frica de a rata, și vinovăția.

Menționez vinovăția, deoarece cred că ea se află la baza multor dintre greutățile pe care le întâmpin atunci când trebuie să iau o hotărâre. Dacă îți mai

amintești, în filozofia comunicării nonviolente, Liv Larsson definește vinovăția drept ciocnirea între două sau mai multe nevoi umane fundamentale. O parte din mine vrea să meargă la acel curs despre visele lucide, probabil ca strategie de a-mi împlini nevoia de distracție, învățare și formare a unor legături. Dar o altă parte din mine vrea să stea acasă, probabil ca strategie de a-mi împlini nevoia de relaxare, siguranță și autonomie. Ne simțim vinovați când pare imposibil să îi facem pe toți fericiți sau imposibil să facem ca toate *părțile* noastre interne să fie mulțumite. Așa că sunt blocat chibzuind care e alegerea corectă. Dar dacă aș săpa suficient pentru a vedea care sunt nevoile din spatele acestor strategii, aș putea găsi modalități de a le împlini pe toate. Poate voi descoperi noi strategii – adică aș putea să îmi împlinesc nevoia de relaxare adormind *în timpul* cursului de vise lucide. Sau poate că îmi voi da seama că practica viselor lucide nu îmi va împlini deloc nevoia de a forma legături, așa că nu e oricum o strategie eficientă. Să devenim conștienți de nevoile din spatele planurilor noastre este o metodă eficientă de a lua decizii mai bune sau, dacă ești ca mine, de a lua măcar o decizie!

Cel care decide nu numai că își asumă responsabilitatea pentru propriile decizii, dar își asumă și responsabilitatea pentru propriile nevoi. Atunci când permitem rușinii să ne împingă spre anumite decizii pe baza unor forțe externe, nu mai suntem într-o poziție din care să ne putem împlini nevoile. Iată de ce asemuiesc rușinea cu o formă de copilărie nesfârșită. Ne minimalizăm rolul responsabilității conștiente de parcă am fi niște copilași dependenți, orbindu-ne

singuri prin concepte precum „trebuie“ sau „e necesar“. Dar problema este că, adulți fiind, nu este niciun părinte prin preajmă care să-și asume rolurile pentru noi. Așa că sfârșim prin a permite condiționării subconștiente să ia deciziile în funcție de niște interpretări imperfecte și învechite, care își au rădăcinile în normele culturale ale copilăriei noastre. Practic, pasăm responsabilitatea propriilor hotărâri, nevoi și acțiuni către… nimeni! Sau către toți și orișicine! Astfel că nevoile noastre nu au cum să fie împlinite și se declanșează niște emoții neplăcute care duc la erodarea încrederii în sine.

Asta demonstrează de ce este atât de perfid să folosești rușinea pentru a câștiga controlul asupra oamenilor vulnerabili și a copiilor. Dacă reușești, controlul rușinii va rămâne chiar și după ce tu dispari. Cei rușinați se supun în continuare încurcatelor rămășițe psihologice ale fostului lider sau oricărei figuri de autoritate din apropiere sau chiar se aservesc pe de-a întregul normelor culturii în care trăiesc. Ei sunt în continuare sclavi, dar fără stăpân. Astfel că noi, cei dominați de rușine, nu reușim să ne împlinim propriile nevoi, pentru că nu avem suficientă încredere în noi pentru a o face. De fapt, adesea ne temem că împlinirea propriilor nevoi e ceva egoist. Ne temem că vom fi respinși dacă vom îndrăzni să ne protejăm, în loc să facem ceea ce alții vor să facem. Responsabilitatea față de propria persoană pare un câmp minat cu rușine, ca și cum am putea face o alegere greșită în legătură cu *propriile* nevoi. Renunțăm voluntar la propria putere de acțiune! Totuși, nevoile noastre necesită în continuare să fie împlinite! Așa că

cel mai adesea ajungem să ne agățăm de ceilalți, în speranța că ne vor prelua rolurile, ceea ce nu este numai dezarmant, dar este cu siguranță *și mai* egoist decât să ne împlinim nevoile singuri de la bun început (atenție: aceasta este perspectiva comportamentului Magnet/atașament anxios; pentru Insula evitantă, lucrurile ar putea sta invers).

Știu că sună de parcă aș descrie pe cineva complet în derivă și pierdut, dar lucrurile nu par mereu întocmai așa. Cel care renunță de bunăvoie la propria putere de decizie în favoarea rușinii crede adesea că știe exact ce e bine și ce e rău, pentru că nu este nevoit să decidă pentru sine. Această siguranță este direct proporțională cu cât de puțin au cunoscut din zonele mai întunecoase ale realității. Ei nu trebuie să se îngrijoreze sau să se gândească prea mult la ceva, pentru că în mintea lor nu ei sunt cei cu adevărat responsabili pentru ce li se întâmplă. Astfel, ei sunt liberi să fie cei mai siguri, cei mai autosuficienți și cei mai critici. Fac exact ce li se spune de către propria autoritate, de către subconștient, de către familie, de către religie, de către cultură. Știu asta din proprie experiență. Ne simțim foarte în siguranță atunci când ne lăsăm controlați de rușine! Oamenii cei mai moraliști și cei mai evlavioși sunt, de fapt, cei care resimt cel mai mult rușine.

Atunci când urmăm drumul indicat de rușine, simțim că avem majoritatea de partea noastră, căci în mod inconștient facem exact ceea ce majoritatea ne împinge să facem (majoritatea grupului din care facem parte, adică). Nu trebuie să luăm decizia dificilă de a merge împotriva curentului. Așa că putem să părem în

totalitate puternici, siguri pe noi și chiar dăm impresia că avem lucrurile sub control. Putem stabili limite, putem să apărăm ceea ce credem că este corect, putem face orice, atât timp cât avem parte de susținerea grupului. Ne folosim de consensul general și de opinia populară de parcă ar fi un soi de bodyguard sau armată. „Dacă te pui cu mine, te pui cu toți oamenii care mi-au spus cum să gândesc!“ Este o dependență culturală reciprocă, o confuzie totală în ceea ce privește granițele interpersonale. Poți recunoaște ușor aceste structuri ale puterii alimentate de rușine: atunci când le pui la îndoială adevărul, oamenii prinși în mrejele ei vor încerca rapid să te rușineze și vor recruta noi membri care să le apere punctul de vedere.

Să fii cel care decide, pe de altă parte, este o poziție în care poți simți cea mai mare nesiguranță, singurătate și expunere (cel puțin la început). Poți să faci și vei face greșeli. Poți și trebuie să mergi împotriva curentului. Poți să te simți și te vei simți complet singur în anumite momente. Decidentul trebuie să se lupte și să justifice ceea ce este corect și greșit *pentru el*, în timp ce respectă faptul că și ceilalți pot fi la rândul lor Decidenți. Cel care decide nu poate să se bazeze pe apărarea clasică de tipul: „Am făcut ce era corect!“ Dacă te surprinzi spunând „Am făcut ce era corect“, te sfătuiesc să iei în calcul posibilitatea să nu-ți fi asumat responsabilitatea completă pentru propriile acțiuni.

La fel cum a folosi cuvinte de tipul *trebuie* și *e necesar*, bazându-te pe cuvântul *bine* (sau *rău*), fără a face referire la un set de valori concrete, adică fără să explici *de ce* un anume lucru este bun sau rău *pentru tine*, sugerezi referința la o autoritate superioară care o

înlocuiește pe cea proprie. Implică un *bine* obiectiv care îți permite să renunți la logică și responsabilitate în procesul decizional, pasând aceste competențe unei alte instanțe precum cultura, natura sau poate un fel de Dumnezeu. Nu spun că ar trebui să ignorăm înțelepciunea colectivă, bunul-simț sau expertiza externă, dar avem oportunitatea de a ne explica deciziile printr-un *de ce*, *de ce* noi personal alegem să fim de acord sau să respingem anumite opinii venite din exterior. Este diferența dintre a spune „E greșit să furi" și „Să furi este împotriva legilor societății noastre, așa că aleg să nu fur pentru a evita pedeapsa". Pare cam mult de zis, dar este un experiment mental interesant. Cum justifică cel care decide din interiorul *tău* poziția pe care o ai față de furt?

Cred că în majoritatea cazurilor ne uităm pur și simplu la ceea ce ne spun rușinea și condiționarea din copilărie că ar fi bine și rău, iar apoi fabricăm o explicație logică pentru a justifica acea opinie adânc înrădăcinată. Ne purtăm de parcă justificarea este cea care apare înainte și rușinea abia mai apoi: „Simt rușine atunci când fac ceva ce consider greșit." Dar așa cum am mai spus, cred că lucrurile stau invers. Rușinea vine mai întâi, justificarea mai apoi. Nu simțim rușine atunci când facem ceva ce considerăm a fi greșit, ci considerăm că ceva este greșit atunci când simțim rușine. Așa că probabil cea mai corectă explicație pe care Decidentul ar putea să o ofere este: „În cultura mea, există o presiune socială puternică împotriva furtului și, prin urmare, aleg să nu fur

pentru a evita sentimentul neplăcut de rușine și potențialul de a fi respins din grup.“ Probabil că acesta e adevărul.

Asta înseamnă că *ar trebui* să începem să furăm? Depinde de fiecare, desigur. Și mai important, cred că înseamnă că avem cu toții oportunitatea de a oferi furtului o privire mai atentă, alături de toate celelalte reguli pe care rușinea ni le impune orbește. De ce societatea se opune furtului? Ce se va întâmpla dacă vom îngădui furtul? Cum te simți atunci când ceva îți este furat? Cum te simți atunci când furi ceva? Cu cât punem mai multe întrebări, cu atât apar mai multe! Ne surprindem săpând din ce în ce mai adânc, precum acei copii curioși care nu se mai opresc din întrebat: „De ce?… De ce?… De ce?“ Până la urmă, vom înțelege că avem nevoie de ceva mai mult decât niște întrebări pentru a lua decizia corectă. Avem nevoie de o fundație. Pentru ca Decidentul să fie eficient, trebuie să ne înrădăcinăm deciziile într-o fundație pe care o numesc *valoare*.

Valorile

Valorile sunt punctul zero în luarea deciziilor. Valorile sunt cele mai bune practici personale. Își au originea în știință, religie sau logică, dar cred totuși că sunt subiective. Sunt opinii personale în legătură cu ceea ce este important și merită atenția și de aceea nu sunt în mod obiectiv valabile pentru toți. Nu spun asta cu inima ușoară. Ar fi mult mai simplu dacă ar exista vreo valoare despre care să demonstrăm că este în mod obiectiv superioară și că toți ne putem baza pe ea. Da,

personal, nu cred că există vreo astfel de valoare. Mulți ani mi-am dorit să fi existat. Și mulți ani am fost plin de resentimente pentru că o astfel de valoare nu există. Dar acum m-am împăcat cu ideea de subiectivitate și, surprinzător, sunt mai fericit ca niciodată. Am înțeles că nu este responsabilitatea nimănui să îmi spună ce *ar trebui* să prețuiesc; este responsabilitatea *mea* să spun lumii ce prețuiesc.

Am multe valori și ele sunt într-o extincție continuă. Dar valoarea mea *conștientă* de bază în momentul în care scriu această carte este starea de bine, un incontestabil amalgam mai degrabă vag de sentimente plăcute, sensuri subiective și o stare de sănătate mulțumitoare. De ce aleg să valorizez aceste lucruri? Pentru că, prin definiție, îmi face bine. Starea de bine presupune maximizarea și prelungirea afectului plăcut, senzației „da". Așa că toate deciziile mele sunt înrădăcinate în valorile mele subiective, care presupun crearea celor mai plăcute sentimente și înțelesuri, alături de o stare generală bună de sănătate. Și deși există multe date științifice care mă pot ajuta să determin ceea ce ar produce cele mai plăcute emoții și înțelesuri, alături de o stare generală bună de sănătate pentru o ființă umană, ideea că *ar trebui* să țintesc spre acest rezultat este simpla mea opinie. Dacă, din cine știe ce motive, altcineva ar vrea să valorizeze suferința, atunci cu siguranță opinia sa ar fi la fel de validă precum starea de bine pentru mine.

Pentru a clarifica, starea de bine nu înseamnă hedonism. Hedonismul prioritizează afectul plăcut *în momentul prezent*, adesea cu costul sănătății și al profunzimii, în general. Asta pentru că hedonismul

este în general o strategie de evitare a rușinii, o cale de a amorți motivațiile negative de supraviețuire și apartenență, precum rușinea, singurătatea și teama. Starea de bine, pe de altă parte, se concentrează pe cultivarea motivațiilor *pozitive*, precum fericirea, iubirea și formarea legăturilor interumane. Atunci când permitem motivațiilor negative să ne controleze, suntem nevoiți să fugim de acele senzații neplăcute (și ajungem să ne amorțim toate emoțiile). Concentrarea pe motivațiile pozitive, pe de altă parte, înseamnă să acceptăm și să simțim mai întâi emoțiile neplăcute, pentru a putea simți mai apoi și emoții plăcute. Astfel că în căutarea stării de bine trebuie să acceptăm și inevitabila neplăcere.

Merită să repet faptul că, deoarece suntem animale sociale capabile de empatie, cred că starea noastră de bine este intrinsec legată de starea de bine a celor din jur. Emoțiile mele, sensul meu în viață și sănătatea mea sunt profund influențate de emoțiile, sensul în viață și sănătatea tuturor celor din grupul meu. Și în satul global în care trăim acum, grupul meu cuprinde încet-încet pe toată lumea. Astfel că, prin definiție, crearea unor emoții plăcute, unui sens în viață și unei stări bune de sănătate are impact și contribuie pozitiv asupra emoțiilor, sensului în viață și sănătății tuturor.

Între timp, cred că este important să ne amintim că și corpul nostru deține propriile valori, legate strict de supraviețuire (ceea ce este cu siguranță ceva subiectiv pentru noi ca organisme vii). Supraviețuirea este doar o valoare cu care ne naștem. În ciuda mediului de siguranță oferit de lumea modernă, principala preocupare a corpului nostru este să rămână

în viață. Nu încearcă să dea prioritate unei „vieți bune“, ci pur și simplu să fie în viață. Plăcerea și sensul sunt doar niște instrumente prin care corpul nostru își atinge scopul.

Iată de ce vreau să contrabalansez valoarea ultraprotectivă a corpului meu axat pe supraviețuire cu valoarea conștientă a stării de bine.

Avem și alte valori pe care nu le-am ales în mod conștient. Mulți dintre noi tind să aibă valori conștiente și valori inconștiente, în umbră. Valorile conștiente sunt lucrurile de care am ales să ne pese în calitate de adulți. Valorile din umbră sunt alcătuite din introiecții inconștiente, care provin din condiționarea culturală și din strategiile pe care le-am adoptat pentru a ne împlini nevoile atunci când eram copii. Deoarece sunt parte din condiționarea primită de-a lungul vieții, valorile din umbră sunt mult mai trainice decât cele conștiente. Valorile noastre conștiente sunt adesea pur cognitive și chiar superficiale, pe când valorile din umbră sunt de obicei niște convingeri internalizate, dobândite pe calea învățării traumatice. În definitiv, nu e vorba despre nicio competiție. Dar pe măsură ce înaintăm în vârstă și societatea evoluează, ne surprindem adesea negând o parte dintre valorile pe care am fost condiționați să le respectăm, deoarece acestea nu mai sunt în pas cu trendurile culturale.

Homofobia

Un aspect interesant legat de faptul că sunt gay este acela că am devenit conștient de disidența între vechile și noile valori în termeni de homofobie. În copilărie,

aderasem la convingerea populară cum că a fi gay înseamnă să fii din proprie voință antisocial, nesănătos, anormal, păcătos și așa mai departe. Am fost condiționat de o cultură heteronormativă, iar teama și stigma din jurul crizei SIDA nu au ajutat nici ele.

Dar pe măsură ce m-am maturizat și societatea s-a schimbat, am reușit să îmi accept sexualitatea, să spun adevărul prietenilor și familiei și să trăiesc ca un bărbat mândru și să recunosc că sunt homosexual. Și chiar *sunt* mândru să fiu gay! Cred că este, în multe feluri, unul dintre cele mai bune lucruri din viața mea. Desigur, în copilărie a fost destul de traumatic, dar am învățat să gestionez și să accept situația, iar faptul că sunt homosexual mi-a oferit tărie, reziliență și o perspectivă unică și valoroasă asupra lumii, mai ales în ceea ce privește rușinea. M-a ajutat să devin un supercunoscător într-ale rușinii! Dacă nu aș fi fost un copil homosexual într-o cultură homofobă, mai mult ca sigur nu aș fi reușit lucrul de care sunt cel mai mândru până acum: revelația rușinii. Și cu siguranță nu aș fi scris această carte. Așa că unul dintre cele mai rele lucruri care mi s-au întâmplat s-a dovedit a fi unul dintre cele mai bune care mi s-au întâmplat, căci am avut suficient sprijin și noroc cât să accept, să înțeleg și să învăț din această situație.

Toate acestea fiind spuse, *încă* îmi fac griji că homofobia e parte din mine. În anumite circumstanțe, încă resimt disconfort fizic, teamă și rușine în legătură cu sexualitatea mea. Mă simt ciudat de mândru atunci când cineva presupune că sunt heterosexual și adesea ezit să îl corectez. Încă sunt mult prea rușinat când mă

țin de mână sau mă sărut cu un tip în public. De fapt, chiar și atunci când văd alți bărbați gay ținându-se de mână și sărutându-se în public, mi se pare puțin „greșit“ (și totuși mă simt destul de excitat și invidios). Atunci când văd bărbați purtându-se „efeminat“ sau „flamboaiant“ în public, simt o urmă de prejudecată și o mică străfulgerare de jenă (deși de cele mai multe ori îi găsesc atractivi).

Deci resimt în continuare rușine în legătură cu faptul că sunt gay și simt în continuare o homofobie internalizată constantă, mai ales în situații publice. Cu siguranță lucrurile s-au îmbunătățit de-a lungul anilor, dar rușinea nu a fost instant ștearsă odată ce mi-am recunoscut sexualitatea în mod public și am început să mă bucur de ea. Rușinea nu a fost ștearsă de faptul că m-am îndrăgostit lulea de bărbați și nici că am avut parte de partide de sex extraordinare și nici de faptul că îmi plac la nebunie săruturile, îmbrățișările și să fiu intim cu alți bărbați (ca să îmi ilustrez și mai bine ideea, mi-e puțin rușine doar scriind aceste rânduri). Rușinea nu a fost ștearsă nici de faptul că îmi place să îmi explorez atât latura așa-zis masculină, cât și pe cea feminină (pe care încă învăț să mi-o accept). Este ca și cum rușinea din copilărie sălășluiește în cu totul alt loc (ceea ce este adevărat).

O contradicție interesantă pe care am observat-o în cazul meu este că deși atunci când privesc din exterior scene de afecțiune între bărbați mi se pare că încă *arată* oarecum greșit, în privat mă *simt* total normal, natural și minunat atunci când sărut pe cineva, când ne ținem de mână, când ne îmbrățișăm sau când facem sex. Atribui acel *arată greșit* rușinii

mele din copilărie, iar acel *se simte corect* îl atribui faptului că sunt un bărbat în mod natural gay și nu este nimic în neregulă cu asta. Așa că aleg să am încredere în acea *senzație* interioară de normalitate, mai ales că se aliniază convingerii mele conform căreia a fi gay este la fel de normal și de natural precum a fi heterosexual. Având în vedere că am făcut sex și cu femei, pot să spun că nici acest act nu se simțea greșit sau rău, doar mai puțin palpitant și mai nesatisfăcător. Îmi amintesc că atunci când eram „heterosexual", mă gândeam că sexul e puțin cam supraapreciat. Apoi am sărutat pentru prima oară un bărbat și mi-am dat seama ce ratasem. Ahaaaaa, deci *asta* e senzația despre care vorbeau toți <poc! cu palma peste frunte>.

Recent, un bărbat heterosexual trecut de 60 de ani îmi povestea despre cum la un moment dat un alt bărbat s-a dat la el și mi-a spus: „Nu sunt homofob, dar..." Mi s-a părut o situație surprinzătoare și improbabilă. Iată-mă pe mine, un bărbat deschis homosexual și mândru de sexualitatea sa, și până și eu sunt homofob! Cred că ce voia să spună (deși puțini oameni par conștienți de acest lucru) este că deși a fost condiționat de o cultură homofobă, opiniile sale au evoluat. Și cred că mulți dintre noi facem asta. Ne *înstrăinăm* condiționarea. Cu alte cuvinte, o proiectăm asupra altora și asupra societății, în general. Ne putem imagina cu ușurință ce reacții critice și ce stereotipuri ar putea folosi „altcineva" într-o anumită situație, fără să ne dăm seama că acestea sunt *propriile* critici rușinoase și stereotipuri. Și nu mă înțelege greșit, înstrăinarea acestor stereotipuri nocive

este probabil mai utilă decât adoptarea lor, dar cred că și mai util ar fi să admitem și să acceptăm în mod conștient faptul că și noi am fost rușinați de aceste viziuni, astfel încât să le putem gestiona și contracara în mod activ.

Dezgustul

În funcție de vârstă, educație și nivelul cunoașterii de sine, vei observa poate că și ție ți se pare puțin greșit să vezi bărbați gay arătându-și afecțiune în public. Poate că ți se pare efectiv dezgustător. Poate că ți se întoarce stomacul pe dos atunci când te gândești la homosexuali. Dar asta nu înseamnă că este greșit, dezgustător sau bolnav să fii gay. Este doar o condiționare. Și nu e de mirare, după ani în care am fost bombardați cu mentalități heteronormative și cu exemple de cum ar trebui să arate iubirea, relațiile, afecțiunea și sexul, cu toții am fost pur și simplu spălați pe creier. Chiar și bărbații gay au fost spălați pe creier. Și având în vedere că rușinea și dezgustul sunt apropiate ca sens, nu e deloc surprinzător că oamenilor li se face rău fizic la gândul că ar putea încălca normele culturale pe care au fost condiționați să le respecte. Tot felul de diferențe culturale ne pot face să ne simțim rău, mai ales cele care implică atingeri, sex, nuditate, fluide corporale, igienă, mâncare și mirosuri. Dar asta nu înseamnă că e ceva inerent greșit, rău sau bolnav dacă ai piercing, porți un tampon sau mănânci melci.

Când mă surprind că judec un anumit comportament provenit din alte culturi și îl resping drept „ciudat“ sau „dezgustător“, încerc în mod

conștient să pășesc dincolo de modul în care *eu* percep acele practici. În schimb, încerc să înțeleg mai multe despre acea cultură, pentru a observa cum *resimt* oamenii respectivi acele comportamente. Mulți ani, psihologii au presupus că dacă homosexualitatea este ceva ciudat pentru mulți dintre ei, e ceva ciudat pentru toată lumea. La fel stăteau lucrurile și cu a fi stângaci. Doar pentru că ceva e perceput drept greșit de tine sau chiar de majoritatea oamenilor, nu înseamnă că acel lucru este greșit pentru toată lumea. De fapt, chiar dacă ești heterosexual, asta nu înseamnă că potențialul de a fi dezgustat de homosexualitate îți este înnăscut sau natural. Cel mai probabil condiționarea din copilărie este cea care te face să te simți astfel. Dacă nu ai fi fost rușinat astfel, probabil te-ai fi simțit față de homosexualitate așa cum mă simt eu față de heterosexualitate: vai, nu!

Psihologul Donald Nathanson, în *Shame and Pride*, cartea sa de pionierat într-ale rușinii, speculează că până și reacția de dezgust în fața fecalelor ar putea fi condiționată, și nu înnăscută. Acest lucru *pare* contraintuitiv, având în vedere cât de visceral de dezgustător poate fi chiar și izul de excremente pentru majoritatea dintre noi. Am presupus întotdeauna că oamenii au evoluat în mod natural astfel încât să fie dezgustați de căcat (cuvânt pe care evit să îl folosesc, deoarece am fost condiționat să îl consider o înjurătură rușinoasă), drept măsură de protecție în fața germenilor. Dar dacă ne uităm mai îndeaproape la rudele noastre cele mai apropiate din regnul animal,

cimpanzeii, vedem că acestea nu par să aibă vreo aversiune să le atingă, să le miroasă, să arunce cu ele și chiar să le mănânce.

Teoria lui Nathanson nu mă surprinde total. Rușinea se transmite din generație în generație. Și așa cum Nathanson evidențiază, care este primul lucru în legătură cu care părinții noștri ne fac să ne rușinăm? Căcatul! Orice percepem drept o respingere din partea celor care ne îngrijesc va declanșa cu siguranță rușinea. Și atunci când duhnim a căcat, oamenii ne comunică adesea neplăcerea, dezgustul și lipsa de confort pe care o resimt, distanțându-se de noi din cauza propriei condiționări. Această „rupere a punții interpersonale“ (dacă îți amintești, așa definește Gershen Kaufman rușinea) ni se întâmplă din nou și din nou în copilărie, atunci când facem pe noi. Probabil încă din primele momente ale vieții asociem mirosul de fecale cu rușinea. Ca să nu mai vorbim de rușinea care apare atunci când copiii sunt învățați să își facă nevoile la oliță sau rușinea care apare atunci când are loc un „accident“ în pantaloni sau în pat, cazuri considerate pași înapoi spre stadii de dezvoltare inferioare.

Nu încerc să sugerez că fecalele ar avea un miros plăcut, dar în linii mari, rușinea are forța de a face absolut orice să pară profund revoltător, greșit, anormal sau nesănătos. De fapt, există oameni care reușesc să se excite prin „jocuri scatologice“ (mă simt aici împins să menționez că eu nu sunt unul dintre aceia – acesta e modul în care rușinea acționează în legătură cu subiectele de acest fel). Înainte presupuneam că trebuie să fie ceva „în neregulă“ cu aceștia, dar probabil că ei și-au depășit dezgustul

cauzat de condiționare și/sau se folosesc de proximitatea rușinii legată de acest subiect pentru a se bucura de excitarea sexuală pe care rușinea o poate genera. Deci este foarte posibil ca noi, ceilalți, să avem ceva „în neregulă“: faptul că am fost cu toții traumatizați cu propriul căcat!

Și același lucru este valabil și pentru homosexualitate, sexualitate, în general, gen, rasă, nuditate, fluide corporale, animalele pe care le mâncăm (dacă alegem să o facem) și lista poate continua. Este dificil să vedem tot ceea ce se află pe listă, deoarece condiționarea noastră ne face să simțim că toate aceste tabuuri sunt naturale. Cu toții am fost traumatizați în copilărie, astfel încât să vedem lucrurile din aceeași perspectivă precum ceilalți din grupul nostru. Pur și simplu nu recunoaștem drept traume aceste trăiri, pentru că ele par a fi mai mult sau mai puțin prezente și la ceilalți din jurul nostru. Începem să o numim *traumă* abia atunci când, accidental, suntem traumatizați în mod *diferit*. Când un accident de mașină ne generează o teamă patologică de mașinăriile metalice aducătoare de moarte pe care le numim *mașini* și intrăm în disonanță cu părerile celorlalți, se consideră că avem o „problemă“.

Iată de ce este important să ieșim din propria bulă, din zona de confort și din filtrul media. Cu cât ne expunem mai mult la alte culturi, cu atât descoperim ce este arbitrar în propria cultură.

Dacă faci parte dintr-o cultură dominantă, precum cea occidentală, probabil vei percepe celelalte culturi drept înapoiate sau nebunești. E ca și cum acele culturi sunt în mod intenționat oarbe, rezistând cu încăpățânare

adevărului și dominanței normelor noastre superioare. Iar asta e perfect natural. Rușinea nu vrea să fim ușor de convins să renunțăm la normele propriului grup, de teamă că vom *pierde* sprijinul grupului și vom fi lăsați să murim triști, înfricoșați și singuri.

Iată de unde iau naștere prejudecățile instinctive. Cu toții avem în mod natural tendința să credem ceea ce spune un anumit grup și să îi privim cu scepticism pe cei diferiți sau din afara acestuia. Această înclinație către propriul grup își are rădăcinile în societățile de vânători-culegători, dând naștere unei rețele de apărare în fața străinilor, intrușilor, clanurilor competitoare și, din păcate, chiar și împotriva anomaliilor benigne – precum acel tip ciudat cu albinism. Orice diferență, reală sau imaginată, poate declanșa o reacție defensivă. Cel mai adesea avem aceste preconcepții față de alte rase, alte culturi, alte țări, alte partide politice, alte religii, alte echipe sportive, alte corporații, alte genuri și tot așa. Orice este perceput drept abatere de la normă poate declanșa rușinea, iar rușinea generează judecată, teamă, dezgust și respingerea acelei diferențe.

Dar în mod inevitabil normele culturale evoluează dincolo de aceste prejudecăți condiționate (pare că întotdeauna se întâmplă astfel). Iar atunci faptul că am avut vreodată astfel de prejudecăți devine o sursă de rușine intensă. Și pentru ca lucrurile să stea și mai rău, reacția de negare inerentă rușinii ne face să nu vedem faptul că am fost spălați pe creier, iar societatea presupune în mod incorect că oamenii pot pur și simplu *alege* să nu mai fie homofobi, sexiști și rasiști. Așa că nu numai că am fost prinși de partea greșită a istoriei, dar întreaga societate crede că o facem

dinadins ! Chiar dacă suntem în mod sincer de acord cu noile valori, asta nu face ca vechile valori din umbră să dispară. Astfel ia naștere un ciclu nesfârșit de confuzie, rușine, negare și reprimare.

Atunci poate că te întrebi: dacă am fost cu toții spălați pe creier de condiționarea culturală, atunci de ce cultura și societatea continuă să se schimbe? Din fericire, printre noi există întotdeauna indivizi curajoși care reușesc să își depășească rușinea și condiționarea culturală suficient cât să promoveze noi valori, mai autentice și mai semnificative. Așa au început mari revoluții precum creștinismul, Revoluția științifică sau comunismul. Niște oameni pasionați au rezistat forței societății care ne îndrepta către conformism și rușine și au încercat să construiască ceea ce considerau a fi o lume mai bună. Ironia este că dacă aceste noi idei radicale prind la publicul larg, odată ce se atinge un anumit procent de acceptare, noile idei încep să fie întărite ele însele prin rușine și condiționare, devenind astfel sursa dominantă de conformitate în societate. Tot în acest moment mișcarea eliberatoare este coruptă, ca printr-un joc de telefonul fără fir, transformându-se treptat într-un alt sistem opresiv de control social.

Toate acestea demonstrează faptul că în orice moment există un număr de valori în competiție adesea contradictorii, încercând să capete controlul asupra noastră. Ne naștem cu valoarea supraviețuirii și avem valorile cu care am fost condiționați în copilărie, la care se adaugă și valorile conștiente, pe care le alegem în viața adultă. Și peste toate astea mai sunt și valorile rușinii, care ne împing spre perfecțiune și

integrare în fiecare moment și cu orice preț. Merită să menționăm că rușinea ne manipulează, de fapt, și toate celelalte valori: ea *este* o valoare biologică care ține de supraviețuire *și* ne dictează și ne întărește valorile condiționate în trecut *și* ne influențează puternic valorile conștiente din prezent. Drept rezultat, nu ne putem încrede întotdeauna în propriile valori pentru a ne aduce starea de bine, căci ele nu țin neapărat cont și de dorințele noastre autentice sau de nevoile umane dincolo de competență și de apartenență sau de întregul spectru al integrității noastre.

Deci cum putem obține niște valori conștiente care să fie într-adevăr utile și consistente? Ei bine, așa cum este cazul materiei din umbră, putem face în așa fel încât să aducem valorile din planul inconștient în planul conștient! Te aud protestând: „Dar valorile mele inconștiente sunt egoiste, jenante și nechibzuite!“ Asta e mai mult ca sigur adevărat. Cu siguranță este adevărat în cazul meu. Unele dintre valorile mele inconștiente sunt profund primitive, narcisiste, pline de prejudecăți și lipsite de logică. Dar având în vedere părerea mea conform căreia acceptarea de sine este calea spre adaptare, trebuie să îmi accept în mod conștient valorile inconștiente și să construiesc pornind de la baza acestora. Fie că îmi plac sau nu, fie că le accept sau nu, ele îmi sunt fundația, ele sunt piatra de temelie a integrității mele. Sună contraintuitiv, dar cred că cea mai bună cale de a schimba ceva ce nu îți place la propria persoană este să accepți pur și simplu acele lucruri neplăcute și să fii pe cât de transparent și sincer poți! Autenticitatea este o formă de stăpânire de sine.

Când am început să îmi dau seama că sunt puțin narcisist, spre exemplu, în mod natural mi-am dorit să scap de această strategie nechibzuită. Cultura în care trăiesc spune că narcisismul este egoist și rău, așa că rușinea mi-a dictat că trebuie să scap de el (deși fusese ideea rușinii să adoptăm această strategie de la bun început). Deloc surprinzător, în încercarea de a-mi respinge narcisismul, nu am făcut decât să îl inflamez și mai tare, iar asta a declanșat și mai multă rușine. După ce am eșuat cu asta, rușinea m-a împins să încerc să îl ascund – practic negarea negării. Dar treptat mi-am dat seama că o abordare opusă ar putea fi mai de succes. Adevărata cheie a succesului în schimbarea pe care trebuia să o fac era să fiu pe cât de sincer și de transparent pot în legătură cu narcisismul meu. Și nu îl *schimbam*, ci mă adaptam lui. Narcisismul este în continuare prezent, dar încerc să fiu sincer în legătură cu el, în loc să îi dau curs. De fapt, a fi sincer în legătură cu el *este* o formă de a-i da curs, o nouă formă de a acționa care înlocuiește strategia mea pripită de a-mi nega rușinea prin lăudăroșenie. Astfel, reacția mea condiționată de a fi narcisist a devenit un stimul în direcția opusă: o metareacție de sinceritate și transparență. Poate că nu sunt capabil să îmi controlez instinctele, dar îmi *pot* controla reacțiile la propriile reacții.

Când suntem conștienți de sine, sinceri și transparenți în legătură cu valorile noastre condiționate, ne putem adapta și putem găsi noi moduri de a reacționa. Ne putem folosi valorile condiționate ca pe o platformă de unde putem alege noi reacții – poate chiar opuse – la propriile reacții,

ceea ce ne eliberează pentru a putea construi un nou set de valori conștiente, suprapuse peste cele vechi. Dar asta nu se întâmplă peste noapte. E nevoie de un curaj incredibil pentru a fi sinceri în legătură cu vechile valori, iar apoi este nevoie de timp, cunoaștere de sine, învățare, experimentare, imaginație și practică pentru a alege niște valori noi care să funcționeze mai bine. Eu mă actualizez în mod constant și încerc să adopt tot timpul valori noi. Este o sarcină fără de sfârșit. Nu e de mirare că a adopta un set de valori prestabilit este foarte tentant, precum religia, culturile sau un guru în dezvoltare personală.

Deși îți pot sugera unele valori care funcționează în cazul meu, tot va trebui să le experimentezi pentru a vedea dacă ți se potrivesc și ție. Este imperativ ca tu să fii Decidentul în privința propriilor valori! Acestea fiind spuse, câteva sugestii care îmi vin în minte sunt cunoașterea de sine, autenticitatea, integritatea, amabilitatea, umorul, compasiunea, empatia, egalitatea, curiozitatea, învățarea, legăturile interumane, comunitatea, alegerea unei perspective mai largi, sinceritatea, transparența și, desigur, să încerci să te pui într-o poziție inconfortabilă.

Deprogramarea

Atunci când recunoaștem și acceptăm faptul că realitatea este în principiu un construct al condiționării culturale și al rușinii, putem începe procesul nesfârșit de deprogramare a propriei persoane. Pentru a face asta, trebuie să încercăm să găsim, să punem la îndoială și să deconstruim fiecare introiecție

în parte. E ca și cum am căuta acul în carul cu fân în timp ce noi *suntem* carul cu fân. Este un proces dificil, care presupune aducerea inconștientului în planul conștient și transformarea implicitului în explicit. E ca și cum am aplica celebra metodă Marie Kondo de curățenie a casei, dar încercând să ne curățăm propriul psihic! Trebuie să depistăm toate acele vechi introiecții cu care am fost condiționați în copilărie, să le scoatem la lumina minții conștiente și să întrebăm: „Asta îmi oferă bucurie?“ Sau poate: „Îmi este util?“ „E adevărat?“ Dacă răspunsul este nu, trebuie să scăpăm de acea introiecție!

Glumesc, numai de ar fi atât de ușor! Așa cum este cazul cu toate condiționările, cred că cel mai sigur este să pornim de la premisa că acea convingere nu va pleca nicăieri și trebuie să o privim ca pe o mică parte a unui întreg mult mai mare. Spun asta pentru că, după câte am observat, atunci când avem impresia că am scăpat în sfârșit de condiționare (sau de rușine sau de mentalitatea fixistă), tocmai atunci riscul de a pica înapoi în ghearele ei este cel mai ridicat. Cred că cea mai bună metodă este să ne acceptăm convingerile cu care am fost condiționați, să fim transparenți în legătură cu ele și să încercăm să construim în jurul lor. Introiecțiile au cea mai mare putere asupra noastră atunci când nu le putem vedea.

Și dacă găsim unele introiecții pe care *vrem* să le păstrăm, atunci trebuie să trecem printr-un proces de justificare logică și conștientă a acelei convingeri. De obicei, introiecțiile sunt dogmatice. Le internalizăm prin rușine, nu prin logică, iar procesul se întâmplă la o vârstă atât de fragedă, încât originile și rațiunea lor

nu ne-au fost niciodată clare. Eu am găsit multe astfel de convingeri pe care îmi doream să le păstrez pentru că mă făceau să mă simt bine, precum ideea unei moralități obiective sau viața de după moarte. Dar pur și simplu nu am fost în stare să le justific. Pentru alte introiecții pe care am vrut să le adopt, precum valoarea amabilității, am reușit să reconstruiesc o oarecare logică satisfăcătoare, bazându-mă pe știința faptului că suntem animale sociale. Acest proces treptat scoate la suprafață mâlul convingerilor dogmatice din mlaștina inconștientului, permițându-ne să reconstruim un sistem mai solid, bazat pe o logică conștientă. Unele legături vor fi păstrate și întărite, altele vor fi extrase și înlocuite, iar altele vor reveni la stadiul de simple schițe – niște posibilități incognoscibile care intrigă.

Adevărata dificultate a procesului de deprogramare este să *recunoaștem* faptul că am fost condiționați. Introiecțiile care au fost întipărite înăuntrul nostru sunt nesfârșite (descopăr noi introiecții tot timpul) și nu le putem găsi până nu adoptăm noi perspective. Introiecțiile se simt foarte reale, precum bunul-simț sau „așa merg lucrurile“ sau „toată lumea știe că așa e“ sau „*daaa*, evident“. Și la baza tuturor acestora se află simțul nostru de bine și de rău, valorile noastre esențiale și morale. Dar chiar și acestea trebuie exhumate din inconștient și justificate logic dacă vrem într-adevăr să ne deprogramăm de condiționarea din copilărie. De fapt, acesta e centrul procesului. Pentru a ne putea construi niște opinii autentice, avem nevoie de o bază de valori solide, conștiente, subiective, dar justificabile. Cu toții avem șansa să ne alegem valori

esențiale noi, conștiente, prin care să ne depășim valorile inconștiente, valorile rușinii și valorile biologice.

Dar procesul nu este unul liniar. Este nevoie de timp pentru a lua în considerare logica și utilitatea fiecărei valori în parte. Îți recomand să alegi diferite valori, să le încerci, să le explorezi, să vezi cum se simt și cum îi afectează pe ceilalți. Dacă vei avea consecințe negative, atunci renunță la ele și alege altele. Singurul lucru care îți poate sta în cale este rușinea. Trebuie să îți permiți să greșești pe parcursul acestui proces, întrucât altfel nu vei descoperi acele valori care funcționează cel mai bine pentru tine. Desigur, ajută să ai o fundație solidă, o valoare care să le subordoneze pe toate celelalte, precum valoarea mea principală orientată spre starea de bine. Dar chiar și acea valoare esențială poate (și trebuie) să se schimbe dacă vei găsi ceva care funcționează mai bine. Din nou, este necesar să greșești. Și dacă te vei lovi de o valoare într-adevăr solidă, mi-ar plăcea să aud și eu și să îmi spui de ce funcționează așa bine în cazul tău! Sunt mereu dispus să încerc noi valori.

Mulți oameni au ca valoare esențială credința în Dumnezeu, care i-ar putea face să accepte anumite tradiții biblice și religioase, și își construiesc restul sistemului de valori, convingeri și opinii pornind de la această bază. În acest punct al vieții, personal nu văd veracitatea sau utilitatea credinței în Dumnezeu. Dar aceasta e doar opinia mea. Trebuie să admit că în momentul la care scriu aceste rânduri simt cum rușinea mă împinge să te conving că trebuie să gândești ca mine și să renunți și tu la convingerile

religioase. Dar asta doar pentru că am o prejudecată împotriva religiei. Am multe argumente logice pentru a susține de ce este religia problematică, dar dacă sunt cu adevărat atent la mine însumi, îmi dau seama că toate acestea sunt alimentate de niște asocieri emoționale neplăcute din trecut (probabil înrădăcinate în stereotipul conform căruia majoritatea oamenilor religioși sunt homofobi).

Voi spune, totuși, că una dintre cele mai valide justificări ale scepticismului meu față de religie este faptul că, după câte îmi dau seama, majoritatea convingerilor religioase se formează în mod inconștient, în timpul copilăriei. Religia este adesea parte din procesul condiționării prin rușine. De aceea, cred că ar trebui să implicăm și credința în procesul deprogramării. Poți încerca să aduci fiecare valoare religioasă în planul conștient și să vezi dacă o poți justifica în afara cadrului biblic care ți-a fost dictat de către anumiți lideri religioși. Fiecare dintre noi putem decide ce funcționează cel mai bine pentru noi, dar e importat să fie totuși o decizie conștientă.

Iată povara Decidentului și unul dintre motivele pentru care uneori *vrem* să renunțăm la responsabilitate. Este mult de muncă să ne formăm și să ne justificăm niște valori, credințe, opinii și decizii solide și raționale. Suntem în special susceptibili la rușine atunci când ne dăm seama că noi avem ultimul cuvânt de spus când explicăm de ce gândim ceea ce gândim și de ce facem ceea ce facem. Chiar dacă ne consultăm cu experți și facem tot felul de cercetări și verificări (ceea ce cred că este foarte important), chiar dacă facem cea mai bună presupunere posibilă (ceea ce

cred că facem oricum mai mult sau mai puțin, în funcție de educația, resursele și timpul de care dispunem), simplul fapt că ne dăm seama că *noi singuri* luăm decizia finală va declanșa cel mai probabil rușinea, căci este o poziție care pare să ne separe de ceilalți. În calitate de animale sociale, vrem să evităm separarea. Și rușinea vrea și ea ca noi să evităm separarea, pentru că să fii izolat e înfricoșător. E dureros. Se presupune că e periculos. Așa că sunt mii de forțe care pun presiune spre a ne face să refuzăm să fim cel care decide. Iată de ce este atât de tentant să urmăm pur și simplu turma, să urmăm „regulile" sau să îl lăsăm pe Dumnezeu sau alt individ să fie cel care decide pentru noi.

Dar adevărul este că noi *suntem* Decidentul oricum! Fie că ne place, fie că nu. Chiar și atunci când ne purtăm de parcă nu am fi. Chiar și atunci când nu ne dăm seama că suntem. Ne luăm întotdeauna propriile decizii! Acea graniță este întotdeauna acolo. În mod egoist, cred că unul dintre motivele pentru care rușinea nu vrea să ne luăm propriile decizii în mod conștient este posibilitatea de a *nu* alege ceea ce tocmai ea ne dictează! Pentru un mecanism de supraviețuire precum rușinea, este un conflict de interese. În mod inconștient, rușinea – sau poate, mai corect, teama de rușine – este mereu undeva în subconștient, ghidându-ne comportamentul, făcându-ne să stăm în rând, ținându-ne cât mai departe de greșeli, desconsiderare, respingere sau neglijare. Astfel, cu cât luăm mai multe decizii în mod inconștient, cu atât permitem rușinii să le controleze mai mult. Cu cât cedăm presiunii de a face lucrurile precum ceilalți sau

de a ne gândi că trebuie sau e necesar să facem anumite lucruri, cu atât permitem rușinii să ne controleze și să ne „protejeze".

Și nu este nimic rău în faptul că rușinea vrea să ne protejeze – e foarte drăguț din partea ei. Dar este o strategie utilă atunci când suntem niște copii dependenți. Mulțumim, rușine! Dar în calitate de adulți, cred că noi – adică sinele *conștient* – suntem, de fapt, mult mai capabili să ne protejăm singuri. Deși atât mintea, cât și subconștientul sunt două forțe înțelepte, ele sunt în general mai puțin logice și au niște idei învechite față de importanța incluziunii într-un grup specific. Rușinea pur și simplu nu s-a format într-o lume în care să nu fim înconjurați de oameni a căror prezență nu este imperios necesară supraviețuirii noastre. Oamenii obișnuiau să fie ori parte din familie, ori o amenințare. Deci nu cred că rușinea înțelege foarte bine conceptul de „străini". Conform rușinii, ceea ce crede orice om despre noi este de o importanță vitală. Dar asta pur și simplu nu mai e adevărat. Iar atunci când accepți autoritatea de a fi Decidentul, primești ce e mai bun din ambele lumi. Vei simți și vei auzi în continuare toate mesajele importante ale rușinii, fiindcă (de bine sau de rău) ele nu dispar niciodată, dar poți învăța să refuzi în mod conștient respectivele mesaje atunci când, în calitate de cel care decide, vei avea în minte o strategie mai potrivită. Iată puterea și responsabilitatea în a fi Decidentul.

Ar trebui

ÎN TIMPUL UNUIA DINTRE MULTELE CURSURI pe care le-am urmat la Center for Healing Shame ca parte a certificării mele, unul dintre colegii de curs ne-a vorbit despre un acronim perfect[21] (al cărui autor este necunoscut) pentru a reconsidera rușinea:

Ar
Trebui
Să
Știi
Deja
Totul

Este foarte potrivit ca primele cuvinte care descriu rușinea să fie *ar trebui*. *Ar trebui* este o expresie răspândită, și totuși are potențialul de a declanșa rușinea. *Ar trebui* presupune o anumită obiectivitate. Este sugerat faptul că există un singur mod corect de a face lucrurile. Implicația este că dacă nu vei face lucrurile cum trebuie – pe calea „corectă“ –, atunci *ar trebui* să îți fie rușine.

Pentru a balansa această implicație, cred că ar fi util ca de fiecare dată când folosim un *ar trebui*, să îi atașăm o explicație concretă, un *de ce*. Spre exemplu: *ar trebui* să legi cuvintele „ar trebui“ de o perspectivă clară a rezultatului scontat… *dacă vrei să eviți eventualitatea de a-i face pe oameni să se rușineze*. Și pentru a comunica într-un mod care să ne aducă și mai mult împreună, ai putea folosi un cuvânt mai deschis precum „ai putea“ (te-ai prins ce am făcut?). Spre exemplu: cred că *ai putea* să înlocuiești cuvintele „ar trebui“ cu „ai putea“, pentru a evita eventualitatea de a face pe cineva să se rușineze. *Ai putea* spune: „E doar o opțiune.“ *Ar trebui* spune: „Ăsta e lucrul corect de făcut.“ *Ai putea* spune: „Trebuie să iei propriile decizii.“ *Ar trebui* spune: „Eu decid ce e corect pentru tine.“ *Ai putea* implică încredere și respect. *Ar trebui* implică rușine și control.

Poate vei observa că ce scriu aici este o formă de „controlează-ți tonul“. Este un concept relativ nou popularizat de unele cercuri de justiție socială și trebuie să admit că atunci când este îndreptat asupra *altor oameni*, poate avea un efect de declanșare a rușinii. „Controlul tonului“, așa cum îl înțeleg, este o formă de atac *ad hominem*. În loc să răspundem în mod direct argumentelor aduse de cineva, controlul tonului presupune să ne plângem de *modul* în care au fost rostite acele argumente. Poate că cel care a vorbit a fost prea agresiv sau prea zgomotos sau prea direct, poate că a înjurat sau poate că nu a fost suficient de „civilizat“ etc. Controlul tonului poate fi cu siguranță

un mod de a divaga de la adevărata problemă, punând în prim plan propriul confort emoțional, în defavoarea nevoii celuilalt de a menține niște granițe.

Dar în cazul rușinii, cred că este justificat și chiar util să ne controlăm *propriul* ton. Atunci când vine vorba despre rușine, tonul *este* mesajul (cu scuze față de Marshall McLuhan). Tonul meu transmite o oportunitate pentru a crea o legătură sau transmite respingere? Pentru că suntem în mod fundamental animale sociale, cred că sistemul nervos al interlocutorului nostru nu este interesat de altceva decât de aceste două întrebări. Când percepem o respingere, corpul reacționează profund diferit (închis, defensiv, rușinat) față de atunci când percepem formarea unei legături (deschis, receptiv, plin de compasiune).

Așa că nu este decât o problemă de strategie. La o primă privire, poate părea absurd să te întrebi dacă sloganul „Cei care maltratează sunt josnici" este mai util sau mai puțin util decât a spune „Maltratarea rănește oameni". Dar aleg să intru în această chestiune cu siguranță incomodă pentru că am convingerea că ar putea avea un efect asupra capacității noastre de a combate maltratările. De fiecare dată când transformăm rușinea într-o armă, ne punem în pericolul de a-l ajuta și de a-i deveni complici celui pe care încercăm să îl rușinăm. Este posibil să îl ajutăm să *nu* își schimbe comportamentul. Legătura inerentă a rușinii cu sistemul nostru de răspuns în fața atacului face ca logica și compasiunea celui rușinat să intre în modul offline în favoarea unei autoprotecții brute, iar această dispoziție nu este niciodată propice

receptivității și empatiei. Rușinea transformă creierul uman într-unul primitiv, jumătate reptilian, jumătate maimuță – totul limbic, în fiecare moment. Chiar dacă nu intenționăm să declanșăm rușinea cuiva, orice rușine ar apărea accidental va avea un impact asupra capacității noastre de a comunica cu acel individ. Deci dacă, asemenea mie, intenția ta este să îi încurajezi pe oameni să ia în considerare noi idei, o strategie bazată pe respect și compasiune va fi mult mai eficace.

Așa cum am vorbit mai devreme, rușinea îi poate bloca pe oameni în ghearele unei mentalități fixe, iar asta îi împiedică să învețe sau să se perfecționeze. Dacă cineva internalizează eticheta rușinoasă conform căreia comiterea unei greșeli înseamnă că ești un om rău, probabil că nici nu va mai încerca să fie mai bun, să caute ajutor sau să se schimbe, mai ales în lipsa sprijinului din partea comunității. Ca oameni, avem nevoie de un motiv să vrem să devenim mai buni. Avem nevoie de speranță. Și probabil că nimic nu este mai aducător de speranță decât potențialul real de a relaționa. Etichetele rușinii îi blochează pe oameni în exil și le limitează încrederea în sine. Și deși probabil că nu ai prea multă simpatie pentru cineva care s-a dovedit a fi violent, problema merge dincolo de acel individ. Este vorba despre starea de bine a tuturor, care este interconectată. Limitând identitatea cuiva la răutate și violență, nu cred că aducem vreun beneficiu practic societății. Din contră. Rușinea toxică poate încuraja recidivismul, fiindcă ne spune că nu ne putem schimba. Așa că, cel mai probabil, aceste etichete vor genera și mai multe maltratări.

Dacă vrem să trăim într-o lume cu mai puțină rușine, putem învăța să vorbim în așa fel încât să încurajăm formarea legăturilor, respectul și sentimentul de egalitate. Putem face tot ce ne stă în putință pentru a-i ajuta pe oameni să capete sau să își mențină accesul la cortexul prefrontal. Și cred că cea mai bună practică este să ne concentrăm asupra propriilor cuvinte. Știu că lucrurile pe care le spun nu vor suna bine tuturor, fiindcă implică o formă extrem de conștientă de balet verbal, care poate părea ostentativă sau neautentică. Și modul în care vorbim face parte din condiționarea primită în copilărie, așa că vom simți că facem ceva greșit atunci când vom încerca să vorbim diferit. Dar chiar și mici fraze precum „Cred că", „Îmi imaginez că", „Îmi spun că", „Interpretarea mea este", „Știu această poveste conform căreia" sau „Poate că mă înșel" ne pot ajuta foarte mult să ne asumăm opiniile, acceptând natura limitată a propriei perspective. Acest tip de limbaj este antirușinos, adică reduce și previne rușinea.

Același efect antirușinos îl au și asumarea senzațiilor, emoțiilor și reacțiilor proprii. Deși am vorbit în capitolul 11 despre *dez*identificarea față de reacțiile emoționale, este foarte util și să ni le asumăm. Noi nu suntem emoțiile noastre, dar emoțiile noastre ne aparțin doar nouă. Aceasta e o altă practică pe care am învățat-o prin comunicarea nonviolentă, alături de jocuri care încurajează formarea legăturilor cunoscute drept relaționare autentică. Dacă asemenea mie ai crescut împotmolit în ghemul rușinii intergenerașionale, atunci șansele sunt mari să ai probleme în a stabili limite, simțind că ești responsabil

pentru emoțiile altora și viceversa. În acest caz, poate că ideea de asumare a propriilor emoții îți este străină (așa cum era pentru mine). Dar pentru toți ceilalți, poate că toate acestea sunt lucruri deja știute.

Practic, reacțiile emoționale ne sunt unice, sunt unice propriei fiziologii, psihologii, educații, condiționări și experiențe de viață. Modul în care reacționăm la același stimul nu este universal tuturor. Asta devine clar în orice club de comedie. Când un comedian spune o glumă, poate că cineva râde, altcineva își dă ochii peste cap, iar eu mă voi simți chiar ofensat și voi începe să bombăn.

Dar emoțiile pe care le simt în legătură cu o glumă (sau cu orice altceva) sunt create înăuntrul meu, de către propriul sistem limbic. Atunci când presupun că interpretarea „corectă“ este să mă simt ofensat și încerc să le-o impun tuturor, nu iau în calcul faptul că orice glumă va genera un spectru de reacții larg, în funcție de individ. Să nu fii de acord cu modul în care comunică un comedian este un lucru. Dar atunci când acel dezacord este supraîncărcat de propria rușine și furie, atunci reacția se transformă adesea într-un *atac înspre celălalt*, dând vina pe comedian pentru că mi-a „cauzat“ un răspuns emoțional negativ. Dar să dau vina pe el pentru propria ofensă este ca și cum aș da vina pe tine pentru modul în care îmi funcționează rinichii.

„Cum îndrăznești să *mă faci* să îmi apară pietre la rinichi!“

Și totuși, facem asta tot timpul, și nu doar cu emoțiile noastre. „Reclama asta mă face să îmi fie foame“, „Modul în care s-a îmbrăcat m-a făcut să mă

excit“, „Filmul ăsta îmi provoacă un atac de cord“ și tot așa. Deoarece emoțiile, motivațiile și senzațiile noastre corporale se declanșează în mod inconștient, adesea uităm că sunt, de fapt, niște reacții pe care ni le generăm singuri. Dar numai pentru că nu alegem furia la fel de conștient și explicit pe cât ne alegem cuvintele, nu înseamnă că ea apare din vina altcuiva. Sigur, comportamentul cuiva poate fi un *stimul* în funcție de care sistemul nostru limbic, influențat de instincte, experiențele anterioare și condiționare, alege reacția pe care o consideră cea mai potrivită pentru supraviețuirea imediată. Dar întregul proces de generare a reacției aparține exclusiv propriului corp. Cred că asumându-ne reacțiile putem trage multe beneficii – este mai corect și mai puțin rușinos decât să dăm vina pe altcineva. Vina este atât o reacție instinctuală, cât și un stimul pentru rușine.

Dar, așa cum poate ai observat, încerc să integrez aici ambele direcții!

Pe de o parte, spun: „Asumă-ți emoțiile!“ Iar pe de alta „Evită să declanșezi rușinea altcuiva“, deși fiecare este responsabil de asumarea propriilor reacții emoționale. Practic, încerc să iau ce e mai bun din ambele lumi ale rușinii. Cred că, în această situație, se poate atinge un echilibru fin. Pentru mine, totul se rezumă la întrebarea: unde am eu putere de acțiune? În primul și în primul rând, am putere de acțiune asupra propriilor opinii, reacții și emoții. Tot ce trebuie să fac este să le observ și să mi le asum prin conștiință de sine, transparență și sinceritate. Aceasta este practica autenticității. Dar am și putere de acțiune asupra lucrurilor pe care le spun și modului în care îi tratez pe

cei din jur. Au cuvintele sau acțiunile mele intenția, chiar și inconștientă, de a declanșa rușinea cuiva? Dacă da, atunci se numește că îl fac de rușine pe acel individ, fie că el prinde momeala și reacționează prin rușine, fie că nu. Mai mult, din experiența, logica și educația mea, dacă prevăd că vorbele sau acțiunile mele *ar putea* declanșa rușinea cuiva, chiar și fără intenție, atunci pot alege o strategie diferită pentru a declanșa, în schimb, formarea unei legături, să spunem.

Nu mă înțelege greșit. Strategia mea pentru a forma o legătură poate oricând să ricoșeze și să declanșeze rușinea celui din fața mea, pentru că nu citesc minți și nu sunt eu cel care *cauzează* emoțiile celor din jur. Dar cel puțin voi ști că am făcut tot ce am putut folosindu-mă de puterea de acțiune pe care am avut-o. De asemenea, voi putea să învăț din acea experiență și să îmi ajustez strategiile în legătură cu acel individ. Dar pentru că sunt un animal social, atunci când cineva reacționează în mod negativ la încercarea mea de a forma o legătură, cel mai probabil mă voi rușina și voi intra în modurile *atac înspre sine* și *ploconire* de pe busola rușinii. Dacă asta se întâmplă, odată ce voi termina de procesat rușinea, va fi important să îmi asum respectiva reacție și să îmi amintesc că există o delimitare între mine și celălalt. Până la urmă, fiecare este responsabil de propriile reacții, așa cum eu sunt responsabil de reacțiile mele. Faptul că sunt conștient de aceste lucruri mă ajută să rămân în sfera propriilor valori și a propriei demnități.

Și tu poți folosi exact aceeași logică pentru a ignora total sentimentele celorlalți, făcând orice vrei. „Sigur,

am scuipat pe omul ăsta, dar nu e vina mea că s-a supărat. Fiecare își creează propriile reacții!“ Și poate ai avea dreptate. Este în totalitate la latitudinea ta să hotărăști cum îi tratezi pe cei din jur. Totuși, în cazul meu, corpul va reacționa oricum cu rușine, chiar și atunci când știu că supărarea cuiva nu este neapărat vina mea. Dar astfel apare întrebarea: dacă putem stabili o delimitare puternică între acțiunile noastre și reacțiile celorlalți, atunci de ce „ar trebui“ să *nu* ne apucăm să scuipăm pe toți cei din jur sau să facem tot ce vrem, fără să ne gândim la nimeni și la nimic?

Ei bine, aici intervin din nou valorile.

Așa cum știi deja, valoarea principală pe care eu mi-am ales-o este starea de bine. Iar experiența și educația mea îmi spun că oamenii sunt animale sociale. Am evoluat astfel încât să existăm în grupuri cooperante, deoarece această formulă ne-a îmbunătățit șansele de supraviețuire. Și asta înseamnă, mai mult sau mai puțin, că sistemul nostru nervos s-a dezvoltat în așa fel încât să răsplătească comportamentele prosociale și să le pedepsească pe cele antisociale. Astfel, atunci când resimțim respect sau formarea unor legături cu cei din jur, corpul nostru ne răsplătește cu cele mai plăcute senzații, emoții precum fericirea și iubirea. Acesta poate fi un sprijin extraordinar pentru starea de bine.

Dar atunci când resimțim lipsă de respect sau pierderea unei legături, corpul ne pedepsește prin cele mai neplăcute emoții, precum rușinea, vina, stresul și singurătatea. Iar asta ne poate submina starea de bine.

Folosindu-ne de logică și experiență, putem deduce cu ușurință dacă scuipatul pe cineva va

produce respect și legături strânse sau lipsă de respect și destrămarea legăturilor. Rușinea este declanșată atunci când dorințele și așteptările noastre nu sunt împlinite. Astfel că, atunci când cineva se așteaptă sau își dorește să fie scuipat (poate într-un scenariu sexual cu consimțământ), probabil că această acțiune va genera afecte plăcute pentru toți cei implicați. Dar dacă cineva nu își dorește și nu se așteaptă să fie scuipat, atunci această acțiune va declanșa rușine și pierderea legăturii (iată un motiv pentru care consimțământul este foarte important; așteptările și dorințele a doi sau mai mulți indivizi sunt plasate de aceeași parte, astfel că rușinea nu își face apariția). Având în vedere că majoritatea oamenilor nu se așteaptă să fie scuipați, să scuipi pe cineva fără consimțământ va genera cel mai probabil rușine și ruperea legăturii, declanșând astfel afecte neplăcute pentru toți cei implicați. Bazându-te pe propriile valori, poți folosi aceste date pentru a lua o decizie pe baza informațiilor: îți dorești să resimți afecte plăcute sau nu?

Nu este vorba despre morală sau altruism; totul este pur egoist. Legăturile cu oamenii din jur te fac pe *tine* să te simți bine și, în mod incidental, se vor simți și ei bine. Așa cum am mai spus și o voi mai spune, starea noastră de bine este intrinsec legată de a celorlalți pentru că suntem animale sociale. Așa că toate acele comportamente pe care le etichetăm drept „bune“, „altruiste“, „creștinești“ și așa mai departe – precum a-i ajuta pe ceilalți, a te pune în slujba celor din jur, a oferi și a fi bun – sunt doar niște situații egoiste din care toți au de câștigat în ceea ce privește

starea de bine. Tu te vei simți mai bine, ceea ce mă va face pe mine să mă simt mai bine, ceea ce te va face pe tine să te simți mai bine, așa că și eu mă voi simți mai bine și așa mai departe. De aceea, cred că a-i ajuta pe cei din jur să se simtă bine este una dintre cele mai bune practici pentru obținerea stării de bine, având în vedere natura noastră socială.

Dar poate că starea de bine nu reprezintă o valoare pentru tine. Având în vedere că sunt de părere că valorile sunt subiective, trebuie să admit că valorile tale sunt la fel de legitime precum valorile mele. Poate că ești interesat să trăiești durerea, spre exemplu. În acest caz, să scuipi pe oameni fără consimțământ este o strategie bună.

Evident, nu cred că oamenii se scuipă unii pe alții pentru că le place durerea. Cel mai probabil, o fac pentru că îl învinuiesc pe celălalt pentru propriile emoții neplăcute. Să spunem că cineva se lovește de tine pe stradă. Pentru corp, acesta ar putea fi un stimul care să ducă la *decizia* inconștientă de a reacționa prin rușine. Rușinea declanșează senzația de lipsă de respect și deconectare. Dacă nu îți asumi reacția, probabil că îl vei învinui pe celălalt pentru că ți-a *cauzat* durere emoțională și deconectare. Aceasta e o confuzie în ceea ce privește delimitările între indivizi. Iar atunci când dăm vina pe cineva, cel mai adesea declanșăm furia – reflexul *atac înspre celălalt* integrat în sistemul nostru de răspuns în fața pericolului. Furia ne va împinge să ne apărăm sau să „fim chit" scuipându-l la rândul nostru (sau pornind o ceartă, încercând să îl intimidăm, țipând sau încercând să îl facem să îi fie rușine). Practic, vrem ca celălalt să simtă durerea și

deconectarea pe care credem că și el ne-a „cauzat-o“. Este o strategie nechibzuită, dar corpul nostru crede că astfel vom resimți *mai puțină* durere. Este o strategie de a obține siguranță și respect prin dominanță și agresiune. Deci, chiar și în acest caz, valorile fundamentale sunt starea de bine și supraviețuirea, și nu căutarea durerii.

Dar probabil că această strategie nu va avea drept rezultat același nivel de plăcere și stare de bine care ar putea fi atins prin încercarea de a stabili respectul și conexiunea cu acel individ. Chiar și să ignorăm incidentul și să trecem mai departe este o strategie mai bună. Desigur, nu putem forța pe nimeni să ne respecte sau să simtă că are o legătură cu noi, dar asta nu înseamnă nici că trebuie să îl pedepsim. Sarcina este totuși dificilă, deoarece atunci când declanșăm rușinea cuiva ne satisfacem dorința naturală de răzbunare pe cel despre care credem că ne-a greșit. Această dorință punitivă era probabil utilă pentru supraviețuire atunci când eram vânători-culegători. Dar în lumea modernă, o astfel de tactică ajută rareori la îmbunătățirea sau rezolvarea problemei sau a cauzei subiacente a acesteia.

Pedeapsa

Atunci când vine vorba despre violență, este important să recunoaștem faptul că atât victima, cât și agresorul, alături de întreaga comunitate, vor resimți rușine în doze ridicate. Violența de orice fel ne întrerupe așteptarea de siguranță, apartenență și plăcere, iar această întrerupere este un stimul pentru rușine. Chiar

și *să ne gândim* la o instanță de violență apărută la știri ne poate declanșa rușinea pe mai multe niveluri. Rușinea apare dacă ne imaginăm pe noi înșine sau pe cei dragi în postura victimei și ne simțim rușinați la ideea că agresorul a încălcat atât de ușor și flagrant normele și regulile societății, pe care noi personal încercăm intens să le menținem. Și așa cum știm, rușinea ne propulsează adesea în modul de răspuns în fața pericolului – luptă, fugă, blocaj sau ploconire. Dacă ne gândim doar teoretic la o infracțiune, probabil că ne vom simți destul de în siguranță cât să nu alegem calea de fugă, blocaj sau ploconire. Astfel că, pentru majoritatea dintre noi, se va declanșa reflexul de a lupta atunci când suntem confruntați cu povești ale violenței. Iată cum violența naște și mai multă violență.

Răspunsul nostru de luptă – atac înspre celălalt – ne împinge să ne dorim ca durerea victimei, alături de durerea pe care am simțit-o și noi pe calea empatiei și a rușinii, să fie deviată asupra agresorului sub forma durerii emoționale (cum este umilirea publică), durere fizică (precum violența) și pedeapsa (precum închisoarea, amenzile și suferința, în general). Răspunsul nostru de *atac înspre celălalt* are o logică nemiloasă pentru ceea ce înseamnă „dreptate“ și ne cere să căutăm o răzbunare care să provoace o durere egală sau superioară celei care ne-a fost „cauzată“, chiar dacă este vorba numai de durere emoțională. Până la urmă, durerea este durere și aparent corpul nostru resimte în mod similar atât durerea fizică, cât și pe cea

psihică. Iată de ce atunci când cineva ne atacă chiar și verbal, printr-o insultă, câteodată ne *simțim* justificați să îl pocnim.

Ce încerc să spun este că dorința noastră colectivă de a pedepsi și de a rușina comportamentele infracționale este în principal generată de vechiul nostru sistem de răspuns în fața pericolului. Și deși există și o logică de tipul „ochi pentru ochi și dinte pentru dinte", în zilele noastre, impulsul nostru spre rușine și pedeapsă nu mai reprezintă o soluție practică sau eficientă pentru probleme precum violența, infracțiunea sau abuzul. Nu cred că răzbunarea și pedeapsa sunt strategiile pe care cortexul nostru prefrontal le-ar alege dacă nu ar interveni impulsurile rușinii, pasionalul nostru sistem limbic, alături de interferențele amigdalei care privește lucrurile prin prisma supraviețuirii imediate. Iar asta pentru că, logic vorbind, rușinea și pedeapsa nu fac decât să genereze și mai multă rușine pentru agresor, ceea ce îi va declanșa instinctul de luptă, care va duce la și mai multă violență. Este ca și cum am încerca să stingem focul cu și mai mult foc. Ne folosim *propriul* sistem de răspuns în fața pericolului pentru a lupta împotriva sistemului de răspuns în fața pericolului al *celuilalt*.

James Gilligan, psihiatru și expert în violență căruia i se atribuie reformarea unora dintre cele mai violente închisori din Statele Unite, notează în cartea sa *Preventing Violence*: „Un deținut cu cât era mai violent, cu atât era mai aspru pedepsit, și cu cât era mai aspru pedepsit, cu atât devenea mai violent." Gilligan continuă prin a spune că „facem aceeași greșeală și la nivel de societate" . Asta înseamnă că

așa-numita noastră soluție pentru violență – pedeapsa – nu face decât să exacerbeze problema! De unde și zicala: „Ochi pentru ochi și vom fi cu toții orbi."

Iar din perspectiva rușinii, aceste lucruri au sens. Gilligan observă cu perspicacitate că la baza violenței stă, de fapt, rușinea: „Ceva universal valabil pentru toți criminalii este că ascundeau un secret. Un secret esențial. Și acel secret era că tuturor le era rușine – o rușine profundă, cronică și acută." Astfel că motivația violenței este rușinea. Iar atunci când îi pedepsim și îi facem de rușine pe agresori, generăm și mai multă rușine, care le declanșează sistemul de răspuns în fața pericolului, care duce la și mai multă violență, care ne declanșează și nouă rușinea, ceea ce duce la activarea sistemului nostru de răspuns în fața pericolului, ceea ce duce la și mai multă violență (sub formă de pedeapsă), ceea ce declanșează rușinea agresorului, iar asta generează și mai multă violență și așa mai departe, la nesfârșit. Se numește reactivitate și este un nesfârșit joc de pinball cu rușinea. Cineva trebuie să rupă acest cerc vicios, iar eu te numesc pe tine!

Suspectez că de fiecare dată când ne aflăm în procesul de a ne gândi cu rea-voință la cineva, dorindu-ne să aibă parte de rușine, de durere, de răzbunare, de violență sau de pedeapsă, oricare ar fi motivul – și chiar de ar fi vorba despre cel mai abject criminal din istorie sau de un țânțar puțin enervant –, cred că aceste gânduri apar deoarece operăm cu un sistem contaminat emoțional de rușine și de răspunsul în fața pericolului. Ce cred eu este că atunci când nu ne simțim rușinați, amenințați sau speriați în vreun fel,

starea noastră de echilibru este una înclinată spre logică, curiozitate și formare de legături. Și de pe o astfel de poziție, cel mai probabil că ne dorim să îi vindecăm, să îi ajutăm, să îi educăm și să îi sprijinim pe cei pe care sistemul nostru de răspuns în fața pericolului i-ar dori pedepsiți, rușinați și distruși. Deci, într-un fel, nu cred că *noi* vrem să îi pedepsim pe ceilalți. Suntem pur și simplu deturnați de un vechi sistem de apărare; sistemul limbic și amigdala au preluat controlul în locul cortexului prefrontal, cel modern. Este din nou mentalitatea acelei ființe pe jumătate reptilă, pe jumătate maimuță, o stare pe care ar fi mai bine să o păstrăm pentru situațiile reale de pericol. Dar, din păcate, nu putem alege când se declanșează acest sistem.

Deci scopul nostru nu ar trebui să fie să *nu* declanșăm acest sistem, ci să *observăm* faptul că el operează, pentru a putea alege dacă dăm sau nu curs acestor impulsuri, în funcție de gravitatea contextului. Oricând te surprinzi dorind să rușinezi sau să pedepsești pe cineva sau dorindu-i ori bucurându-te de necazul său, te încurajez să faci un pas în spate și să iei în considerare faptul că nu ești *tu însuți* în acel moment. Cu cât iei mai multă distanță și cu cât atingi o stare mai puternică de echilibru, cu atât vei simți mai puțin că te identifici cu acel impuls și nu vei mai simți nevoia să asculți sau să gândești acele lucruri. Dacă îți acorzi timpul necesar pentru a te reconecta la logica inerentă a cortexului prefrontal, îți garantez că vei găsi strategii mult mai eficiente pentru a rezolva problema.

Iată de ce este important să devenim conștienți de sistemul nostru de răspuns în fața pericolului. Nu putem evita acțiunile influențate de acest sistem, dacă nu *înțelegem* că acesta a fost declanșat. Și cei mai mulți dintre noi nu ne dăm seama decât prea târziu. „De ce am acționat așa?! M-am transformat într-un nebun!" Da, probabil că sistemul nostru de răspuns în fața pericolului a preluat controlul. Este foarte util să încercăm să ținem minte cum ne-am simțit în acea stare, astfel încât data viitoare să o reperăm mult mai rapid. Totuși, există mici semne pe care le putem urmări. În general, atunci când acest sistem se declanșează, pulsul crește, fața ni se îmbujorează, iar ochii ni se umezesc. Dar fiecare om poate reacționa diferit. Oricare ar fi reacția fiecăruia dintre noi, trebuie să încercăm să ne amintim cum ne-am simțit când am avut impresia că suntem amenințați. Astfel, atunci când vom observa acea senzație, vom putea lua măsuri de urgență conștiente, pentru a contracara măsurile de urgență inconștiente generate de corp. Presupunând că nu este o urgență reală, cea mai eficientă reacție este să vorbim despre ceea ce simțim, să respirăm adânc, să facem o plimbare sau, pur și simplu, să nu facem nimic până când nu trece starea respectivă.

Un alt indicator bun este reprezentat de anumite tipare de gândire. Cel mai probabil, gândurile și acțiunile noastre vor fi în concordanță cu direcțiile fugă, luptă, blocaj sau ploconire de pe busola reacțiilor de negare a rușinii.

Ți-ai surprins dorința de a porni efectiv un act de violență împotriva cuiva? Sau să îl ataci verbal, să te enervezi, să îl faci de rușine sau să dai vina pe acel

cineva? Atunci probabil că sistemul tău de răspuns în fața pericolului a fost declanșat și ai ales calea luptă/*atac înspre celălalt*. De fapt, așa cum am spus mai sus, cred că orice gând răuvoitor este un semn că sistemul de răspuns în fața pericolului a fost cel puțin vag declanșat. Probabil că erai pur și simplu rușinat, dar ai interpretat acea rușine drept „vina altcuiva".

Sau poate te surprinzi dorindu-ți să fugi pentru a evita o situație. Ai tendința să te izolezi, să nu fii implicat și să te retragi? Atunci probabil că alegi ruta răspunsului de fugă/retragere. Acest mecanism se poate manifesta și prin tendința de a rămâne cât mai neobservat, apărând înclinația de a păstra gândurile, opiniile, creațiile și ideile pentru sine. Acest răspuns în fața pericolului te poate convinge chiar să dispari fără urmă din viața cuiva, să tai brusc și fără avertisment toate legăturile.

Sau poate că ești șocat și te-ai blocat într-o stare de confuzie? Ți se întâmplă ca propriul creier să îți pară brusc confuz? Atunci probabil că în tine se declanșează reacția blocajului. S-ar putea să descoperi că nu mai poți să vorbești sau să te miști, precum o căprioară surprinsă în mijlocul drumului de farurile unei mașini (pentru că acesta e reflexul de blocaj al căprioarelor). Sau poate că ești copleșit, ca și cum corpul tău explodează pe dinăuntru sau ca și cum te afli sub apă. Confuzia este un simptom clasic al rușinii.

Sau poate observi tendința de a-i mulțumi pe cei din jur? Un impuls servil de a zâmbi fals și/sau de a spune orice e nevoie pentru a da bine și pentru a te integra într-un anumit grup sau alătura unui anumit individ. În acest proces, poți ajunge chiar să te

denigrezi pe tine însuți: „Da, ai dreptate, sunt un idiot, nu fi atent la mine, nici eu nu știu ce zic, o să tac...“ Acesta e un semn conform căruia urmezi calea ploconirii, care în opinia mea este echivalentul intelectual al submisivității animale. În lumea animală, tolănitul pe spate pentru a expune abdomenul vulnerabil sau expunerea jugularei este o cale de a semnala celuilalt animal că el este cel dominant. Iar oamenii fac același lucru pentru a semnala faptul că sunt dispuși să îl deservească pe celălalt în ierarhia ficțională a valorii protoumane. Iar asta se manifestă încă în lumea modernă, atunci când cazi în genunchi, implorând cu mâinile împreunate și fluturând steagul alb, ca să spun așa. Această reacție sugerează că ești rușinat și că ai interpretat această rușine drept „vina ta“.

Nu numai că reacția de ploconire este lipsită de autenticitate, de limite și de încredere în sine, dar este o inversiune a reflexului de luptă, în care ne atacăm pe noi înșine, în loc să îl atacăm pe celălalt. Dacă asemenea mie alegi rareori drumul luptei, asta nu înseamnă că furia nu există – ea este îndreptată spre interior, către propria persoană. Astfel, ploconirea este legată de autoînvinuire, ură față de sine și rușine. De fapt, toate aceste reacții au o legătură directă cu rușinea. Din moment ce era strâns legată de supraviețuire atunci când eram vânători-culegători, rușinea ne declanșează sistemul de răspuns în fața pericolului la fel de lesne precum orice amenințare fizică. Așa că odată ce ai învățat cum să recunoști faptul că acest sistem ți-a fost declanșat, te poți întreba: „În acest moment, sunt într-adevăr în pericol

fizic?“ Dacă răspunsul este nu, atunci este foarte probabil ca rușinea să fi declanșat aceste reacții. Iar asta înseamnă că cel mai probabil nu te afli în niciun pericol real, ceea ce este o ocazie perfectă să îți permiți să trăiești până la capăt respectivele senzații, să vorbești despre ele, să le memorezi și să le lași să treacă fără a le da curs. Apoi, poți da prioritate unei alte valori, precum formarea unei legături, în loc să te lași în aceste strategii de supraviețuire inutil de subiective.

Dar să nu uităm de negare, probabil cea mai comună și dificil de reperat dintre reacțiile rușinii. Negarea apare atunci când ne prefacem, câteodată convingându-ne chiar și pe noi înșine, că nu simțim nicio rușine. Rușinea este acea emoție care nu își dorește să fie comunicată. Cu cât operează mai ascuns, cu atât are o mai mare putere asupra noastră. Drept rezultat, ne rușinăm de propria rușine. Și din moment ce rușinea ne spune să ascundem orice a declanșat-o, rușinea pe care o simțim față de rușinea noastră ne face să ne ascundem rușinea – *și* rușinea față de rușine – și să intrăm în stadiul de negare. În limbajul teoriei afectului, rușinea este un atenuator emoțional. Ne diminuează emoțiile. Deci, atunci când ne rușinăm de propria rușine, într-un fel rușinea se diminuează, de fapt, pe sine.

Și există și o reacție înrudită cu negarea, care duce lucrurile și mai departe. Este un mediator pe care Liv Larsson îl numește „rebeliune față de rușine“. Rebeliunea apare atunci când simțim rușinea, dar apoi ne rușinăm de acea rușine atât de tare, încât facem mai mult decât să o negăm – *facem* exact lucrul care ne-a cauzat rușinea, ca și cum am vrea să *dovedim* că nu

ne-am rușinat deloc! Așa că dacă mă rușinez de faptul că am înjurat în fața unor copii, dar nu vreau să admit că mi-e rușine, voi înjura și mai mult doar ca să dovedesc că nu mă rușinez de înjuratul în fața copiilor (și tocmai pentru că *mă simt* rușinat de asta). Dacă are vreun sens.

Cred că există un fel de ecuație a rebeliunii. Dacă simțim mai multă rușine față de rușinea în sine decât față de acel eveniment care a declanșat rușinea, probabil că vom exacerba comportamentul care ne-a generat rușinea pentru a ascunde rușinea și mai intensă față de faptul că ne-am rușinat în primă instanță.

Puterea reacției de negare este remarcabilă și de aceea este important să memorăm sentimentele și tiparele de gândire care apar atunci când folosim acest mecanism. Rușinea este atât de alunecoasă și umbroasă, încât adesea nici nu ne dăm seama de ea decât după ce am depășit-o și am intrat în modul de răspuns în fața pericolului. Deci luând-o în sens invers, starea de excitare nervoasă sau anumite tipare de gândire ne pot indica faptul că sistemul nostru de răspuns în fața pericolului este activat, ceea ce sugerează că suntem rușinați, iar asta înseamnă că tocmai simțeam sau ne așteptam să simțim o emoție plăcută care a fost întreruptă. Iar toate aceste informații pot fi accesate observând pur și simplul faptul că inima ne bate mai tare sau că simțim impulsul de a arăta cuiva degetul mijlociu.

Deci să fim atenți la reacțiile noastre, la tonul și la cuvintele pe care le folosim, atât în dialogul cu ceilalți, cât și în dialogul cu noi înșine, pot fi niște modalități utile de a contracara căile rușinii, iar importanța

acestora ar putea fi chiar mai mare decât ne dăm seama. Poate fi un act deliberat care oprește lanțul nesfârșit al reactivității. Iar asta nu înseamnă că nu ne vom mai dori să îi pedepsim și să-i rușinăm pe agresori sau pe cei care ascultă muzică fără căști în metrou – desigur că ne vom dori în continuare să facem asta! Este ceva natural. Dar cu aceste noi informații despre sine, despre rușine și despre sistemul nostru de răspuns în fața pericolului, ne putem opri înainte să dăm curs impulsului de a rușina și de a pedepsi și, în schimb, să purtăm o conversație. Și când ne facem timp să ne reconectăm la cortexul prefrontal, cu toate valorile conștiente în jurul cărora operează, putem hotărî în mod logic să ne canalizăm și să ne punem în practică strategiile bazate pe empatie, ajutor, educație, vindecare și emancipare a așa-numiților infractori. Putem lua act de dovezile empirice care demonstrează cât de ineficiente sunt pedepsele și rușinea în scăderea recidivismului. La fel cum rușinea ne face să ne *simțim* răi, deși nu suntem defecți, dorința răzbunării ne poate face să ne *simțim* bine, dar nu este o metodă eficientă.

Cum să fim nonreactivi

ÎN JOACĂ, AM FĂCUT UN PACT CU MINE ÎNSUMI și am decis să devin *nonreactiv* în fața rușinii. Într-adevăr, s-a dovedit a fi un act de reechilibrare mai degrabă dificil. În primul rând, așa cum am mai spus, am învățat cât este de important să îmi observ, să îmi accept, să îmi trăiesc și să îmi exprim toate emoțiile. Iar asta include rușinea, furia și toate celelalte strategii integrate în sistemul meu de răspuns în fața pericolului – chiar și dorința de a învinui și de a pedepsi. De aceea, să fiu nonreactiv nu înseamnă să *nu* reacționez. Să fiu nonreactiv înseamnă să cultiv starea de conștiință de sine necesară pentru a-mi observa, a-mi trăi și a-mi exprima reacțiile într-un mod care să implice responsabilitate. Iar asta mă plasează într-o poziție privilegiată, de unde pot reacționa în acord cu propriile valori, în ciuda faptului că emoțiile vor încerca să mă deturneze în alte direcții. Din nou, poate că nu îmi voi putea controla reacțiile instinctuale, dar îmi pot controla reacțiile la propriile reacții.

Este vorba despre a crea un spațiu între *sine* și motivațiile mele, instituind un intermediar iscusit – sinele meu conștient! Este vorba despre întreruperea liniei de control direct dinspre rușine și sistemul de răspuns în fața pericolului către comportament. Încerc să fiu sincer în legătură cu reacțiile mele instinctuale, dar fără să le dau curs (decât dacă aleg să o fac în mod conștient). Și este o treabă dificilă. Sunt mereu surprins de cât de urgente, obligatorii și justificate se simt reacțiile ordonate de sistemul de răspuns în fața pericolului. Rușinea și sistemul de răspuns în fața pericolului comunică printr-un limbaj complet nonverbal – limbajul presiunii emoționale. Simt că este de cea mai înaltă importanță să fac exact ceea ce aceste sisteme îmi dictează. Simt că *trebuie*. Dar există întotdeauna posibilitatea de a alege.

Însă acest echilibru delicat între „atât" și „cât și" poate aluneca ușor într-o formă subtilă de rușine. Pentru mine, rușinea în sine este un intermediar. Rușinea ne modelează deja impulsurile autentice și gândurile, pentru a hotărî care dintre ele sunt suficient de „cuviincioase" pentru a fi împărtășite cu cei din jur și care trebuie ascunse cu orice preț. Este ca un zid de comportament evitant care îmi protejează adevăratul sine, în timp ce o mască „acceptabilă" îmi împlinește nevoia anxioasă de a forma legături cu cei din jur. Poți observa de ce sunt din ce în ce mai sceptic față de orice intermediar care se plasează între conținutul brut al autenticității mele și lumea din jur. Dar în același timp în mine există și dorința de a nu-i pune pe cei din jur în situații în care li s-ar putea declanșa rușinea, încălcând anumite limite, fără pic de autocontrol. Am

niște valori conștiente și un ghid de practici pe care îmi doresc să le respect. În cele din urmă, sper că voi putea împlini ambele nevoi – îmi voi exprima în mod rapid și direct toate sentimentele, gândurile și impulsurile autentice, rămânând totuși în limitele respectului și în zona de evitare a rușinii, atât pentru mine, cât și pentru cei din jur. Încerc să fac aceste lucruri exprimându-mi autenticitatea prin cuvinte, în timp ce acțiunile îmi întruchipează valorile.

Și totuși să fim nonreactivi nu va fi în totalitate plăcut. Dacă nu facem ceea ce instinctele noastre ne împing să facem, cu siguranță vom fi pedepsiți prin emoții neplăcute și gânduri dureroase. Mesajul sistemului nostru de răspuns în fața pericolului pare să fie că dacă nu ne enervăm pe cel din fața noastră, dacă nu ne apărăm și nu atacăm la rândul nostru, atunci suntem slabi, jalnici, mărunți și așa mai departe. Iar asta înseamnă că am pierdut, că am ieșit pe locul doi! Cineva ne-a făcut târfa lui. Ne-a tras-o. Și în timp ce niciunul dintre aceste mesaje nu este în mod obiectiv adevărat, ele sunt totuși importante pentru noi și este important pentru starea noastră de bine să le gestionăm cumva.

Din nou, este un echilibru delicat între „atât“ și „cât și“, care trebuie atins pentru a evita resentimentele și pentru a ne păstra încrederea în sine. Vrem în continuare să găsim un mod de a ne accepta și de a ne exprima toate impulsurile și emoțiile. Vrem în continuare să ne folosim reacțiile defensive ca să întărim anumite limite atunci când este necesar. Altfel, o parte din noi va fi dezamăgită – acea parte care are nevoie de protecție. Dar această stare de echilibru, în

care ne împlinim dorințele fără să ne lăsăm controlați, este una subtilă. Scopul este să ne satisfacem impulsurile venite dinspre sistemul de răspuns în fața pericolului prin sinceritate, folosindu-l pentru a ne proteja și pentru a stabili niște limite, dacă este necesar, totul fără să lăsăm reacțiile ilogice să preia controlul complet.

Furia benefică

Este important să subliniez faptul că, asemenea rușinii, reacțiile noastre de răspuns în fața pericolului nu sunt întotdeauna nocive. Nu am vrea să cădem în mod inconștient într-o stare de luptă, fugă, blocaj sau ploconire, dar nu este cazul nici să discreditățm complet aceste strategii. Vom descoperi poate că cea mai eficientă cale de a stabili limite *este* să ne enervăm! Poate că vom hotărî în mod conștient și logic că *trebuie* să dăm vina sau să pedepsim pe cineva. Apoi ne putem apleca spre acel reflex de luptă, canalizând toată acea energie viguroasă pentru a face ca mesajul nostru să fie auzit clar și răspicat. Atunci când sunt folosite conștient și abil, lupta, fuga, blocajul și ploconirea pot fi niște tactici eficiente. Fiecare dintre aceste strategii înnăscute își are propria utilitate și e bine să le folosim în mod echilibrat. Așa cum am menționat, cel mai adesea avem deja o cale de reacție prestabilită. A mea este ploconirea – practic, reflexul de luptă îndreptat spre mine însumi, combinat cu negarea. Astfel, nu este surprinzător că îmi este greu să accesez și să-mi exprim reacția de luptă. Cu alte cuvinte, nu mă simt confortabil în situații în care trebuie să mă enervez sau

să stabilesc niște limite clare. În copilărie, am adoptat convingerea că a mă înfuria sau a stabili limite reprezintă amenințări pentru nevoia mea de integrare în grup. Iar această tactică a acționat în detrimentul meu, pentru că instinctul de luptă este important și folositor.

Din moment ce cu toții suntem animale sociale, integrarea este legată de supraviețuire la fel de mult precum siguranța fizică. Astfel, toate reacțiile noastre în fața pericolului ne pot proteja din punct de vedere social, la fel de bine precum o pot face din punct de vedere fizic. Lupta și furia, în afara cazurilor de autoapărare brută, pot fi niște strategii pentru a ne crește nivelul de integrare în grup, apărându-ne demnitatea, aducându-ne respect și demonstrând putere și abilități de lider. Fuga ne poate adăposti de pedeapsa grupului sau poate crea senzația că suntem niște membri valoroși doar pentru că prezența noastră este o raritate. Ploconirea poate întări legăturile cu cei din jur prin amuzament și măgulire, demonstrând obediența față de grup. Blocajul ne poate ajuta să ne amestecăm neobservați în grup, forma supremă de integrare. Și atunci când ne rușinăm de propria rușine și intrăm în starea de negare, adesea păstrăm o imagine de inocență și normalitate în ochii membrilor grupului – invocăm Al cincilea amendament[22].

Fiecare dintre aceste strategii aduce și niște beneficii interne. Așa cum am discutat, răspunsul nostru de luptă este o resursă eficace în a ne apăra nevoile și a stabili limite. Fuga este o cale utilă de a face rost de timp pentru a procesa situația din punct de vedere emoțional și a-i diminua amploarea. Folosită

cu moderație, reacția de a-i mulțumi pe ceilalți, de a deveni supuși și de a ne ataca pe noi înșine poate acționa ca un impuls spre modestie, menținând sentimentul de responsabilitate personală. Iar atunci când ne rușinăm de propria rușine și intrăm într-o stare de negare și rebeliune, ne apărăm propria autonomie și libertate de alegere. Astfel, sistemul nostru de răspuns în fața pericolului este un set de instrumente puternice și utile nu numai pentru supraviețuirea la nivel primar, ci și pentru nevoile ce țin de integrarea în grup. Ideal ar fi să simțim, să exprimăm și să folosim aceste instrumente în mod conștient și echilibrat. Dacă neglijăm una dintre reacții, vom pierde efectul pozitiv pe care acea reacție îl poate avea. Spre exemplu, pentru că de multe ori evit răspunsul de luptă, ajung adesea să îmi trădez propriile nevoi și valori pentru a-i mulțumi pe ceilalți și astfel îmi scad atât încrederea în sine, cât și respectul pe care ceilalți îl au față de mine. Este un dezechilibru. Ceea ce înseamnă că furia mea există în continuare, dar nu face decât să se canalizeze către interior, făcându-mă să mă dojenesc inutil și în mod disproporționat.

Orice emoție sau impuls pe care corpul nostru îl creează va ajunge să se exprime cumva; de aceea, este important să găsim cea mai eficientă cale de expresie. Atunci când neglijăm sau ne privăm de o dorință sau emoție, aceasta ajunge să ne roadă pe dinăuntru, dând naștere unor resentimente. De aceea, cred că unul dintre scopurile principale ale vieții este să intrăm în contact cu nevoile și dorințele corpului și subconștientului nostru și să încercăm să fim pe cât se poate de sinceri cu noi înșine și cu cei din jur, proces

pe care trebuie să îl efectuăm cu abilitate, pentru a rămâne în limitele propriilor valori conștiente. Și dacă lăsăm loc pentru a-i încuraja și pentru a-i sprijini pe ceilalți să facă același lucru – *voilà*! –, am adunat ingredientele de bază pentru autenticitate, legături profunde cu cei din jur, stare de bine și o viață împlinită. Cam asta e tot ce ne trebuie. După părerea mea, acesta e inventarul unei vieți care ne poate aduce mulțumire. Și motivul pentru care rușinea este o emoție foarte vicleană este că se pune în calea unei formule cât se poate de simple.

Integritatea

Când resimțim rușine în cantitate disproporționată față de celelalte afecte, ea ne va domina întreaga viață emoțională. Astfel, va lua naștere o barieră supraprotectoare între noi – adică dorințele și nevoile noastre autentice – și lumea din jur. Rușinea toxică este un intermediar hipervigilent, care ne spune că ceea ce se află în interiorul nostru nu este suficient și că toate mesajele pe care le primim de la subconștient și de la corpul nostru sunt cumva viciate. Rușinea ne convinge că trebuie să ne ascundem, să ne schimbăm sau să ignorăm adevărurile autentice pentru a ne integra, pentru a aparține grupului și pentru a supraviețui. Rușinea adaugă acest strat suplimentar de procesare care ne împinge să calculăm gradul de acceptabilitate a tuturor nevoilor, dorințelor și sentimentelor noastre. Sau, mai rău, rușinea se poate folosi de negare pentru a expedia în subconștient adevăratul sine, pentru a construi o identitate complet

nouă, integrând cu fidelitate cameleonică toate normele culturale, iluziile grandorii și perfecționismul. Această strategie este epuizantă, nocivă și rareori necesară pentru supraviețuirea unui adult în lumea modernă. Pentru a corecta acest dezechilibru, cei afectați trebuie să își proceseze rușinea pentru a se (re)conecta la propria autenticitate, astfel încât să ajungă din nou să o simtă, să o observe și să o exprime.

Precum în cazul răspunsului în fața pericolului, nu trebuie să ne lăsăm conduși în totalitate nici de impulsurile autentice. Este în continuare important să ne dezvoltăm gândirea critică, alături de niște valori conștiente, logice. Trebuie să găsim din nou acel echilibru între „atât" și „cât și". „Ce pot face ca să-mi trăiesc și să-mi exprim adevărul cât mai eficient, în timp ce îmi onorez valorile conștiente?" Adevărata integritate presupune găsirea acestui echilibru. Pentru mine, rădăcina *integrității* este integrarea. Trebuie să folosim acceptarea de sine ca să ne unim toate părțile componente într-un întreg conștient: emoțiile (atât cele plăcute, cât și cele neplăcute), condiționarea din copilărie, materia din umbră, subconștientul, corpul, impulsurile, dorințele, nevoile, motivațiile, precum și logica, amintirile, valorile conștiente și intențiile, aspirațiile și imaginația. Totul. Tot ceea ce se află în noi. Pentru a folosi o metaforă clasică, integrarea nu este un blender care să amestece totul împreună, ca într-un smoothie de fructe psihologic. Este un amestec echilibrat și uniform al componentelor, mai mult în genul unei salate de fructe. Poate că la început nu o să fim prea încântați de afinele umbrei din metaforica

salată a sinelui, dar atunci când le vom contrabalansa cu bucățile suculente de ananas ale compasiunii, combinația va fi perfectă.

Obișnuiam să cred că integritatea însemnă să fii puternic, dar acum nu mai cred în utilitatea acestei interpretări. Și nici nu cred că integritatea este sinonimă cu valorile. Pentru mine, integritatea este despre totalitate. Să fiu integru *nu* înseamnă să evit părțile indezirabile ale propriei persoane. Înseamnă să mi le asum și să le gestionez în relație cu valorile alese, în timp ce le echilibrez în raport cu celelalte fațete ale sinelui. Dacă valorile mele conștiente – pe cât de bine intenționate ar fi – mă fac să resping vreo parte autentică a sinelui în virtutea faptului de a fi bun sau puternic (chiar dacă este vorba despre o parte indezirabilă), atunci cred că mă aflu în continuare în afara stării de integritate. Și, repet, probabil că e din nou vina rușinii! Rușinea este împotriva integrității. Rușinea în sine nu vrea să fie integrată, căci nu vrea să fie văzută. Conform viziunii rușinii, percepția primează în fața realității – trebuie să fiu *acceptabil* și *adecvat*, în loc să fiu autentic și integru. Așa că a depăși rușinea nu presupune perfecțiune și idealuri, oricât de dezirabile ar părea aceste valori. Înseamnă asumarea întregului adevăr cu privire la propria persoană, oricât de lipsit de perfecțiune ar fi. Iată unde se află integritatea.

Integritatea presupune conștientizare de sine și autenticitate. Pentru mine, integritatea este o funcție a autenticității + timp. Experiența noastră autentică în momentul prezent este o informație importantă. Ne spune multe despre propriile valori. Dar diferite forțe,

emoții și impulsuri pot influența și pot schimba lucrurile. Astfel, cu cât suntem mai conștienți de sentimentele și nevoile din momentul prezent, cu atât putem urmări și reține diferite tipare, reușind să extragem lecțiile fiecărei trăiri pentru a le integra în imaginea mai mare a sinelui autentic și a valorilor autentice *de-a lungul unei perioade*. Apoi, putem *integra* aceste informații în viața de zi cu zi. Aceasta este integritatea. Ne ajută să vedem dincolo de urgența oricărei emoții, gând sau impuls din momentul prezent, indiferent de autenticitatea acestora. Ne ajută să integrăm acele impulsuri din momentul prezent în schema mai mare a întregului nostru sine, incluzând și reacțiile și valorile autentice extrase din alte situații.

Integritatea este ceva vital pentru ceea ce eu numesc a te lăsa cuprins de „inconfortabilul rușinii", deoarece ne ajută să reperăm un eventual dezechilibru al propriilor nevoi. Integritatea ne ajută să trecem testul bezelei în sens metaforic. Ne amintește că dacă nu mâncăm o bezea acum, putem mânca două mai târziu. Desigur, îmi doresc foarte, foarte mult să mănânc una acum. Este perfect normal și natural. Dar integritatea mă ajută să văd faptul că această senzație este constantă și, în ultimă instanță, nevoile mele pe termen lung nu vor fi împlinite dacă îmi voi abandona constant celelalte valori în favoarea unui sentiment temporar de validare socială. Rușinea va face ca renunțarea la ideea unei integrări superficiale și pe moment să fie întotdeauna ceva dureros, dar integritatea reprezintă cunoașterea faptului că autenticitatea va da roade mai bogate pe termen lung.

Practic, mă refer din nou la motivația prin condiționare pozitivă. Rușinea și teama ne condiționează în mod negativ să acționăm, prin pedepse neplăcute. Fericirea și confortul, pe de altă parte, ne condiționează în mod pozitiv prin recompense plăcute. Să devenim inconfortabili înseamnă să ne dăm seama că în anumite momente trebuie să *nu* dăm curs acelor motivații negative pentru a ne împlini niște nevoi mai importante, care pe termen lung ne vor aduce recompense mult mai plăcute. Așa că, în loc să încerc să mă integrez precum un cameleon ca să primesc o validare mediocră din partea oricărui grup cu care mă intersectez (vechea mea strategie), aleg să mă las cuprins de inconfortabil și să nu mă integrez de fiecare dată, pentru a maximiza senzațiile mai plăcute precum încrederea în sine, iubirea de sine, forța și puterea pe care le simt atunci când sunt sincer și autentic. Și, poate chiar mai important, fac acest lucru pentru a maximiza acea emoție fantastică oferită de legăturile durabile, de apartenență, de confort și de fericire, emoție cu care sunt răsplătit atunci când cultiv relații de durată, cele cu adevărat importante pentru mine. Deoarece suntem animale sociale, nevoia de apartenență este cea care poate da naștere celor mai puternice dezechilibre. De aceea, când devenim inconfortabili, renunțăm la legăturile superficiale în favoarea integrității, autenticității, autonomiei și a legăturilor cu adevărat profunde.

Rușinea victimei

UNA DINTRE CELE MAI PUTERNICE FORME DE RUȘINE pare adesea ilogică din exterior. Este vorba despre rușinea de a fi victimă. Se poate întâmpla atunci când ceva din exterior acționează asupra noastră, ceva ce nu poate fi controlat, un eveniment pe care îl percepem drept neobișnuit sau traumatic, poate un fel de accident, infracțiune sau abuz. Având în vedere că rareori ne dorim să fim victimizați, simplul fapt că așa ceva ni s-a *întâmplat* ne întrerupe așteptarea de normalitate și afecte plăcute, iar acea întrerupere este rușinea. Adesea, interpretăm această rușine drept faptul că am fost cumva stricați, pervertiți, că inocența sau puritatea noastră a fost pângărită, ceea ce ne va face din acel moment pentru totdeauna diferiți de ceilalți membri ai grupului nostru. O altă reacție frecventă este să considerăm în mod eronat faptul că ceea ce s-a întâmplat este vina noastră, ca și cum ne-am cauzat propria victimizare, am atras-o prin răutatea noastră interioară sau am eșuat în a ne proteja fizic împotriva acesteia. Pare a fi o reacție foarte frecventă în

cazurile de maltratare venite din exterior, mai ales în rândul copiilor. Este dureros, dar această strategie are propria logică distorsionată. Când simt că sunt singurul care a fost maltratat, nu pot să mă abțin din a da vina pe mine pentru faptul că reprezint anomalia. Chiar dacă gravitația ar începe să funcționeze invers, dar ar părea că mă afectează numai pe mine, desigur că m-aș întreba: *Ce am făcut greșit?*

Având în vedere că propriul creier vrea să ne protejeze de alte viitoare victimizări, apare în mod natural întrebarea: *Ce aș fi putut face pentru a evita asta?* Dar este o linie fină între: „Ce pot învăța de aici?" și „Ce am făcut greșit?". Cea din urmă poate declanșa rapid rușinea toxică, de parcă noi am *permis* să devenim victime sau *ar fi trebuit* să știm cum să ne protejăm (ar trebui să știi deja totul!). Este contextul perfect pentru ruminații, care stimulează fantezii de autoapărare și realități de autoînvinuire. Mergând pe aceeași logică, putem cădea în plasa rușinii toxice și pentru că am *permis* ca ceva rău să se întâmple *altcuiva*. De multe ori, ne simțim astfel după o moarte tragică. Este perfect natural să vrem să aflăm ce am făcut greșit atunci când cineva la care ținem suferă. În mod straniu, ar putea fi chiar mai bine decât să acceptăm că trăim într-un univers haotic în care tragedia poate lovi în orice moment, fără niciun motiv. Când dăm vina pe cineva, chiar și pe noi înșine, stabilim o oarecare ordine și siguranță. Se creează o poveste și, aparent, creierul ne răsplătește când dăm naștere unor povești plauzibile.

Rușinea toxică spune: „Sunt ceva rău." Rușinea benefică (sau vina) spune: „Am făcut ceva rău." Dar în

cazul victimelor, niciuna dintre interpretări nu este neapărat adevărată. Se poate să nu fi făcut absolut nimic rău. Astfel că trebuie să reinterpretăm rușinea toxică: „Am *trăit* ceva rău, dar asta nu înseamnă că *am devenit* ceva rău." Aparent, este o altă contradicție între „atât" și „cât și". În procesul de analiză a realității, a evenimentului care s-a petrecut, există atât o componentă fundamentală de compasiune față de sine și contracarare a autoînvinuirii, cât și o oportunitate de a ne ierta oricum, chiar dacă nici nu am făcut ceva rău. Există mereu lecții importante de învățat din astfel de evenimente, dintre care unele vor da naștere unor comportamente protective, precum autoapărarea, stabilirea unor limite, școala vieții, discernământ și așa mai departe. Și poate că va trebui să ne iertăm pentru că nu am știut toate aceste lucruri mai înainte. Poate că va trebui să ne iertăm pentru că am fost prea încrezători, pentru că nu ne-am împlinit propriile nevoi, pentru că nu am citit bine semnalele, pentru că nu ne-am ascultat instinctul, totul în timp ce acceptăm faptul că am făcut tot ce am putut mai bine, lucrând cu energia și cunoștințele de care dispuneam la acel moment.

O strategie eficientă a compasiunii de sine este să îți imaginezi că un copil sau altcineva la care ții a trecut prin același eveniment rușinos prin care ai trecut și tu. Ce i-ai spune în încercarea de a-l ajuta? Probabil că nu l-ai învinui pentru că nu a știut cum să se protejeze – ai gândi logic și ai plasa responsabilitatea de partea agresorului. Acest experiment de gândire te poate ajuta să vezi situația din perspectiva mai rațională a unui terț. De asemenea, este o oportunitate

de a-ți oferi singur compasiunea după care poate că tânjeai. De altfel, simplul fapt că ai depășit tabuul de a vorbi cu tine însuți s-a dovedit a fi o formă foarte puternică de compasiune de sine și terapie a părților. Eu vorbesc cu mine însumi de fiecare dată când sunt singur, odios de compasional și plin de drăgălășenii, și mă simt minunat indiferent de cât de jenant i-ar părea mușteI de pe perete.

Regretul

Pentru că adesea dăm vina pe propria persoană, victima rușinii poate să implice foarte mult regret. Atunci când mă uit în urmă, la cât m-am chinuit cu propria sexualitate, spre exemplu, sunt adesea cuprins de regret pentru că nu am recunoscut totul mai devreme. Autoînvinuirea îmi spune că îngropându-mi sexualitatea și ascunzându-mi adevărata identitate, mi-am ratat adolescența. Dar când aplic metoda compasiunii de sine, când privesc totul din exterior, îmi amintesc că eu am fost victima! Văd un copil care a făcut tot ce i-a stat în putință pentru a se proteja de o societate homofobă, de respingere socială și de eventuale idei suicidare. Iar atunci când regândesc situația în mod logic, devine clar că nu aș fi putut recunoaște public că sunt gay având în vedere că nici eu nu eram conștient de asta. Dar dincolo de toate acestea, pot folosi practica „atât“/„cât și“ ca să mă iert pentru că am făcut ceea ce consideram necesar la acel moment, chiar dacă nu a fost, poate, soluția „perfectă“ (cine știe?). Prin aceste noi perspective, îmi accept sinele din trecut și devin chiar mândru de el.

Pentru mine, iertarea înseamnă deplângere urmată de acceptare. Înseamnă să *trec prin* tristețea unei iubiri pierdute, a unei speranțe pierdute, a unei așteptări pierdute, a unei plăceri și apoi, privind în jur cu ochii limpezi, să mă întreb: *Dar ce a rămas?* Odată ce am acceptat și am început procesul deplângerii, putem reexamina lucrul care ne-a „trădat", pentru a găsi valoarea care rămâne în picioare (până la urmă, valoarea este ceva subiectiv). Poate că vom găsi o valoare *nouă*, o valoare diferită și neașteptată, dar există întotdeauna o valoare care poate fi găsită în urma destrămării unei vechi (și poate nerealiste) așteptări, pe care o prețuiam foarte mult cândva. Pentru mine, aceasta este iertarea.

În cazul tinereții mele pierdute, deplâng o fericire imaginată *în trecut* care *poate* că mi-ar fi făcut viața mai bună astăzi, dacă în mod magic mi-aș fi recunoscut sexualitatea mai devreme. Astfel, regretul este un fel de deplângere a unei realități alternative. În acest caz, trebuie să îmi deplâng o *potențială* iubire adolescentină, o șansă de a-mi explora sexualitatea în tinerețe și o posibilă stare de conștientizare de sine, autonomie, acceptare de sine în adolescență. Senzația că sunt stăpân pe propria viață. Și *după ce* voi fi terminat stadiul de deplângere, voi putea recunoaște faptul că acele fantezii nu sunt reale și nici măcar realiste. Pot folosi logica pentru a-mi reaminti că lucrurile ar fi putut sta chiar și *mai rău*. E foarte probabil ca, dacă aș fi recunoscut că sunt gay mai devreme, să fi fost agresat, respins, izolat, rușinat și să ajung chiar la suicid. Și atunci când accept în sfârșit cursul real al evenimentelor, pot înțelege că ele au

reprezentat o lecție importantă, care au condus la cel mai bun lucru care mi s-a întâmplat vreodată: revelația rușinii! Care este mai valoroasă decât valoarea pe care credeam că am pierdut-o ascunzându-mi sexualitatea așa de mult timp.

Acest exemplu surprinde cele mai răspândite trei scenarii generate de rușine: că am făcut ceva rău („greșeala" de a-mi fi reprimat sexualitatea), că mi s-a întâmplat ceva rău (am fost victima culturii homofobe) și că sunt ceva rău (gay). Ultima categorie – că *sunt* ceva rău – este probabil chiar mai greu de gestionat decât rușinea victimei, pentru că nu o putem separa drept un eveniment izolat și nici nu o putem respinge drept ceva temporar, fiind în mod inerent parte din noi. Merită să menționăm că rușinea toxică se simte *întotdeauna* de parcă noi înșine *suntem* acele lucruri dezagreabile – răi, viciați, lipsiți de valoare. Dar de cele mai multe ori putem folosi logica sau compasiunea de sine pentru a dovedi că acele convingeri au fost declanșate de niște momente specifice, care nu sunt, de fapt, permanente și nici nu se crestează adânc în ființa noastră. Totuși, în unele cazuri, este într-adevăr vorba despre o situație care nu poate fi schimbată, precum rușinea în legătură cu sexualitatea sau rușinea rasială, ori cea legată de o dizabilitate. Și dacă am fost condiționați să credem că o parte în mod legitim permanentă a propriei ființe este rea, situația poate fi într-adevăr foarte toxică, declanșând rușinea cronică.

Dacă nu putem găsi niciun aspect pozitiv în această caracteristică permanentă, o strategie ar fi să lărgim perspectiva, pentru a vedea că suntem o ființă

complexă, care nu poate fi redusă la o singură trăsătură. Este din nou puterea lucrului cu părțile, care ne arată cât este de important să înțelegem că fiecare dintre noi este o împreunare complexă de impulsuri, forțe, idei și identități, și nu doar o structură uniformă. Sinele nostru este o salată, nu un smoothie.

Spre exemplu, poate că ești unul dintre cei aproape 800 000 de oameni din Statele Unite care se vor infecta anul acesta cu herpes genital (la momentul în care scriu această carte, o afecțiune cronică). Poate că rușinea va încerca să îți spună că viața ta s-a terminat, că nimeni nu te va mai iubi niciodată, că de acum ești pătat. Dar după ce vei trăi momentul inițial de rușine, îți poți folosi logica pentru a privi lucrurile dintr-o perspectivă mai largă. Vei înțelege că această afecțiune este doar un mic detaliu al unei identități mult mai complexe, și nu o trăsătură definitorie. Iată cum privesc eu aspectele neplăcute ale propriilor afecțiuni cronice, precum condiționarea din copilărie care include homofobia, rasismul și sexismul. Aceste aspecte neplăcute ale subconștientului meu sunt într-adevăr permanente într-o anumită măsură, dar nu consider că *eu* sunt toate acele lucruri – nu aceea este baza sinelui meu. Nu numai că *mă simt* mai bine gândind astfel, dar este vital să nu ne identificăm cu afecțiunile noastre cronice. Astfel vom putea să ne adaptăm lor, minimizând impactul asupra propriei persoane, dar și asupra celor din jur.

Această metodă de a lucra cu părțile este importantă pentru a deveni conștienți de întregul spectru de elemente care formează *sinele*. Totuși, potențialul de a pica în capcana indusă de rușine, care

ne spune că anumite părți care ne compun sunt într-adevăr rele, rămâne acolo. Dar herpesul nu este ceva rău. Și nici condiționarea noastră din copilărie nu este rea. Cred că și mai util este să avem curajul de a accepta că în noi există toate aceste aspecte care stimulează rușinea. Atât timp cât ținem minte că să acceptăm unele impulsuri nu înseamnă să ne supunem lor.

Valorile morale

Pentru a reuși să ne acceptăm complet, cred că este util să punem la îndoială chiar și conceptele de *bun* și *rău*. Ce utilitate au ele? Și ce înseamnă, până la urmă, *bine* și *rău*? Dar *corect* și *greșit*? Sau *bun* și *malefic*? *Normal* și *anormal*?

Toate acestea se referă, cu siguranță, la morală. Consider valorile morale ca fiind obiective și universal adevărate, niște principii despre care se presupune că guvernează acțiunile tuturor, fie că o credem, fie că nu. Așa cum am discutat mai devreme, tot ceea ce este obiectiv există într-o realitate externă, dincolo de simplele opinii. Astfel, valorile morale ar presupune niște legi care există în afara noastră, precum materia sau matematica sau legile fizicii. Dar eu nu găsesc nicio dovadă care să susțină această convingere. Spre deosebire de încălcarea legilor fizicii, ceva teoretic imposibil, putem să încălcăm oricând „legile“ moralei și adesea o facem. Așa că înclin spre ideea că toate pretențiile moralei sunt doar opinii subiective. Și așa cum am mai spus, cred că toate opiniile subiective sunt egale, chiar și atunci când sunt contrare.

Valorile morale se justifică adesea prin convingerea că lumea a fost creată de un Dumnezeu atotputernic și atotștiutor. Deși am unele prejudecăți împotriva religiei, adevărul este că nu am nicio problemă cu ideea că Dumnezeu *ar putea* exista. Trebuie să admit că este absolut posibil ca universul să fi fost creat de o altă formă de inteligență. De fapt, e foarte probabil să trăim într-o simulare, posibil proiectată de o fetiță de 13 ani dintr-un viitor nu foarte îndepărtat. Astfel, singura problemă pe care o am cu religia este chestiunea moralei în sine. Multe religii se folosesc de anumite convingeri teoretice ale unui Dumnezeu pentru a justifica existența unui bine și a unui rău obiectiv, iar apoi, desigur, anumiți membri ai comunității religioase se proclamă experți în opiniile obiective ale moralei lui Dumnezeu. Să crezi în Dumnezeu este un lucru, dar să pretinzi că știi ce gândește Dumnezeu este cu totul altceva. Ceea ce mi se pare de nejustificat sunt conținuturile specifice ale acestor valori morale și modul în care ele funcționează în mod implicit pentru a induce rușine în rândurile oamenilor, devenind astfel un instrument de control.

Și dacă e să fiu pe deplin sincer, deși am depășit ideea că aș putea găsi „cuvântul" lui Dumnezeu undeva în Biblie, lucru pe care îl consideram adevărat în copilărie, mi-a luat zeci de ani pentru a depăși complet dorința de a găsi niște răspunsuri prefabricate, obiective, la cele mai complexe întrebări morale ale vieții. Obiectivitatea părea să promită siguranță, convingere, corectitudine incontestabilă, bunătate pură, emoții plăcute, alături de un sentiment de acceptare profundă, apartenență și comunitate alături

de cei care cunosc la rândul lor „adevărul“. Pe scurt, obiectivitatea părea să îmi ofere eliberarea din ghearele rușinii. Aș fi putut fi „perfect“, trebuia doar să identific care sunt acele reguli și valori ale moralei obiective.

Dar cred că în esență această mentalitate mă făcea mai puțin stăpân pe propria viață, pentru că se baza pe teamă, rușine și lipsa responsabilității personale. Era, din nou, o formă de copilărie nesfârșită. Îmi era teamă să accept responsabilitatea personală și autoritatea impusă de a fi Decidentul. Deși nu credeam în Dumnezeu, îmi doream o societate în care *cineva* să își asume o figură parentală care să țină locul unui Dumnezeu și care să îmi spună *în mod obiectiv* cum *trebuie* să fiu. Voiam ca cineva să gândească pentru mine. Să ia deciziile dificile în locul meu. Să poarte greutățile vieții. Să mă scape de incertitudine, vină, acuzații și rușine față de eventualitatea unor alegeri *greșite*.

Atunci când am avut în sfârșit revelația rușinii, mi-am dat seama că fusesem blocat într-o falsă dihotomie. Multe religii susțin că Dumnezeu ne-a dat libertatea de a alege, privilegiul de a alege între bine și rău. Dar adevărata libertate de a alege nu înseamnă să alegem *între* bine și rău, înseamnă să alegem ce *este* bine și rău pentru noi înșine. Și ca să facem această distincție, trebuie să acceptăm că ni se va întâmpla să facem alegerile greșite. Și asta e OK. Pentru că așa învățăm.

Motivul pentru care distincția dintre morala obiectivă și cea subiectivă este foarte importantă pentru mine este că rușinea ne poate convinge cu ușurință că unele lucruri chiar *sunt* în mod obiectiv greșite. Iată unde stă mare parte din forța rușinii

toxice. Rușinea este declanșată de incongruența dintre realitate și dorință. Instinctele noastre pleacă de la premisa că dacă nu ne împlinim dorințele și așteptările, înseamnă că facem ceva ce ne pune în pericol supraviețuirea. Astfel, corpul ne pedepsește cu rușinea, motivându-ne ca pe viitor să facem niște predicții mai precise, astfel încât nevoile să ne fie împlinite. Dar dacă nu suntem atenți, rușinea poate fi interpretată greșit și astfel apare ideea că ne aflăm în zona indezirabilă a comparațiilor ierarhice. Brusc, suntem într-o luptă împotriva unei versiuni idealizate a propriei persoane, care în mod magic poate împlini toate așteptările. Astfel, rușinea ne poate facem să credem că nu suntem cum *ar trebui* să fim, că suntem din naștere inferiori, viciați sau anormali prin comparație cu ceilalți.

Dar această interpretare a rușinii nu este corectă! Faptul că nu ne împlinim toate așteptările nu înseamnă că suntem *mai răi* decât alții, înseamnă că suntem *normali*. Și nici nu înseamnă că supraviețuirea noastră este în pericol, având în vedere că lumea modernă este cu mult mai sigură decât cea a strămoșilor noștri. Este doar o lecție care ne ajută să ne calibrăm mai bine așteptările pe viitor – atât.

Însă atunci când cădem în capcana moralei obiective, în mod inevitabil întărim această interpretare greșită a rușinii. Morala obiectivă implică faptul că există într-adevăr o singură cale corectă de a fi. Spre exemplu, de fiecare dată când un copil homosexual este condiționat într-o cultură în care a fi gay este un păcat obiectiv, acel copil își va interpreta în mod inevitabil rușinea drept un semnal că este

permanent viciat, anormal și rău, condamnându-se la o viață de rușine cronică. Și deși intențiile noastre sunt, poate, bune, de fiecare dată când susținem o morală obiectivă, ne condamnăm atât pe noi, cât și pe cei apropiați la întemnițarea într-o închisoare mentală, oricât de fundamental corectă și adevărată ar putea părea acea morală. Cu toții avem niște unghiuri moarte.

De asemenea, cred că este benefic să redefinim morala obiectivă drept o opinie subiectivă. Astfel, contribuim la propria stare de bine și la transformarea rușinii toxice în rușine benefică. De fapt, susțin că morala obiectivă și rușinea toxică sunt unul și același lucru. Mai exact, așa cum probabil ai ghicit deja, cred că întregul concept de moralitate este un produs *al* rușinii. Ca specie, noi nu simțim rușine pentru că am încălcat vreo lege morală obiectivă; credem că am încălcat o lege morală obiectivă pentru că simțim rușine. Cred că senzația rușinii este ceea ce a declanșat ideea de morală în primă instanță. *Greșit din punct de vedere moral* este doar o interpretare greșită a senzației rușinii, iar *corect din punct de vedere moral* este o exagerare a unor emoții plăcute precum mândria, apartenența și legăturile cu cei din jur. Cred că acesta e întregul fundament al ideilor de *bine* și *rău*, *inocent* și *pervertit*, *corect* și *greșit*, *normal* și *anormal*. De fapt, suspectez că emoția pe care oamenii o asociază în general cu spiritualitatea este o senzație de legătură la nivel profund cu întreaga umanitate și cu viața însăși, o formă augmentată a motivațiilor emoționale pozitive spre apartenență și supraviețuire. Motivul pentru care aceste impulsuri par atât de puternice, reale, corecte,

adevărate și obiective este simplul fapt că ele i-au ajutat pe strămoșii noștri să supraviețuiască. Și pentru a explica și a justifica aceste emoții intense, noi am imaginat o autoritate obiectivă.

Dar adevărul este că rușinea a evoluat cel mai probabil dintr-o interacțiune arbitrară între niște nevoi de supraviețuire specifice ale speciei noastre și mediul înconjurător, și nu din existența unui „bine" sau a unui „rău" obiectiv. Asta explică de ce instinctele noastre sunt diferite de cele ale altor animale, în special cele solitare, precum majoritatea felinelor sălbatice. Morala care pentru noi pare în mod obiectiv bună, precum iubirea față de aproapele nostru, va părea obiectiv greșită pentru leoparzi, care au evoluat ca animale teritoriale. De fapt, nicio strategie de supraviețuire nu este în mod obiectiv corectă sau greșită. Poate că undeva în univers există chiar și alte forme de viață inteligentă, cu instincte total diferite, pe care le-au extrapolat formând un sistem moral propriu – niște legi care nouă ne-ar părea grotești și greșite, la fel cum ar părea legile noastre pentru ei. Poate că în lumea lor inversă, ei au propriul Dumnezeu prin care își justifică legile morale.

Iar atunci când vine vorba despre rușine culturală, lucrurile devin și mai puțin obiective. Mesajul specific al rușinii poate varia într-un spectru larg de la un grup la altul și chiar și de la persoană la persoană. Unele culturi cred că Dumnezeu e de părere că o femeie la volan e ceva în mod obiectiv greșit, iar alte culturi cred că Dumnezeu e de părere că a folosi contraceptive este ceva obiectiv greșit, în timp ce alte culturi sunt de părere că este obiectiv greșit *să oprești* oamenii să

conducă mașini sau să folosească mijloace contraceptive! De fapt, a insista că o cultură are o morală corectă, iar alta o morală greșită stă la baza unui spectru larg de comportamente antisociale – precum violența, războiul și genocidul (în mod ironic, mai toate culturile sunt de părere că acesta din urmă este ceva greșit din punct de vedere moral). Astfel că „legile morale universale" nu sunt nici măcar universale între toți oamenii. Sunt doar niște opinii subiective ca oricare altele, la care se atașează totuși mai mult bagaj cultural și o mare cantitate de rușine.

Și pentru a reveni la acele rădăcini adânci ale rușinii – convingerea că din noi fac parte unele caracteristici în mod intrinsec rele – este important să acceptăm că noțiunea de *rău* este doar o opinie, chiar dacă este propria opinie! Și cred că adesea este inutilă. Această convingere perfidă insinuează că atunci când facem anumite greșeli, ne îndepărtăm de legile naturii sau de dorința lui Dumnezeu. Ca și cum lucrurile *trebuie* să fie într-un anumit fel, iar noi nu ne încadrăm în acel perimetru. Este o formă dăunătoare a mentalității fixiste. Căci, adevărul fie spus, tot ceea ce *se poate* întâmpla este natural. Pentru a-l cita din nou pe Yuval Noah Harari: „Cultura tinde să susțină că interzice doar ceea ce este nenatural. Însă dintr-o perspectivă biologică, nimic nu este nenatural. Orice e posibil este prin definiție și natural. Un comportament cu adevărat nefiresc, unul care este împotriva legilor naturii, pur și simplu nu poate exista, așa încât nu ar avea nevoie de vreo interdicție."[23]

Spre exemplu, dacă oamenii de știință ar descoperi unele circumstanțe care contravin modului în care

înțelegem legile naturii, atunci nu am încerca să respingem acel fenomen și să îl facem de rușine pentru că este greșit, rău sau anormal. Având la dispoziție suficiente dovezi, oamenii de știință și-ar ajusta teoriile cu privire la ceea ce este posibil, natural și adevărat. Iar în termenii rușinii, a fi diferit de ceilalți *este* ceva posibil. Se întâmplă tot timpul, este natural și adevărat. Înțelegând asta, putem începe să acceptăm diferențele. Dar nici de această dată nu înseamnă că trebuie să ne supunem lor.

În anumite circumstanțe, cu toții simțim anumite impulsuri mai puțin benefice – și dacă le-am da curs, ne-am afecta în mod negativ propria stare de bine sau pe cea a celor din jur. Ipotetic vorbind, și dacă te-ai lupta cu impulsul cronic de a lua cu asalt alți oameni, tot nu cred că acea dorință ar fi în mod obiectiv greșită sau anormală, chiar dacă tu însuți ai considera-o altfel (și oricât de neplăcut ar fi). Există mereu o explicație rațională pentru modul în care suntem, iar acea explicație ține de modul în care funcționează lumea, nu de vreun rău supranatural din alte dimensiuni. Asaltul trebuie să fie o anomalie perfect naturală în rândul oamenilor, din moment ce o vedem tot timpul.

Când demonizăm aceste anomalii și le asociem cu rușinea, cred că înrăutățim situația. Condamnarea pe baza unor legi morale universale merge mână în mână cu rușinea toxică, ducând la mai puțină conștiință de sine, mai puțin autocontrol și mai puțină responsabilitate personală. Cred că legile morale sunt mai puțin eficiente decât forța cunoașterii de sine, a acceptării de sine, a sprijinului comunității, a conștiinței datoriei și a responsabilității. Putem obține

toate aceste lucruri prin deschidere, rușine benefică și o mentalitate flexibilă. Dacă dăm naștere unei atmosfere în care oamenii cu impulsuri nocive, în dezacord cu normele, legile și instinctele majoritare, pot veni deschis pentru a cere ajutor, vom putea, ghici ce, să îi ajutăm! Așa cum am mai spus, cred cu tărie că atunci când acceptăm ceva, ne plasăm în poziția cea mai favorabilă ca să schimbăm sau cel puțin să putem gestiona acel lucru.

Rușinea este respingerea unei stări de fapt, ceea ce în mod ironic nu face decât să o întărească. Alternativa este să o acceptăm, iar asta poate cataliza o evoluție conștientă.

Îmi vine în minte modelul Alcoolicilor Anonimi. Este în mod evident ceva profund și vindecător în a fi deschis față de lupta „rușinoasă" pe care unii oameni o poartă cu dependența, mai ales în compania unor oameni asemenea lor, care pot oferi responsabilitate reciprocă, comunitate și susținere. Iată de ce programul celor 12 pași a fost adaptat pentru a fi pus în slujba unor grupuri diferite, de la cei care se folosesc de narcotice până la cei dependenți de sex și iubire și până la probleme precum rasismul și pedofilia (probabil unul dintre cele mai rușinoase subiecte, cel puțin în cultura mea). Indiferent cât de rea sau tabu este lupta cuiva, vom găsi întotdeauna alți oameni care să se lupte cu mai mult sau mai puțin același lucru, pentru că toate aceste situații sunt, de fapt, naturale, în ciuda faptului că sunt neobișnuite sau nepopulare. Și cu cât vom reuși să aducem mai curând aceste probleme în conștiința publică, cu atât mai repede le vom vindeca. Dacă vom începe să îi includem pe cei

pe care în mod normal îi facem de rușine, cei care nu se încadrează în „normă“ și îi vom sprijini în a fi sinceri, atunci vom putea lucra împreună pentru a înțelege spectrul complex al condiției umane, punând bazele unei lumi echitabile care să satisfacă mai multe dintre nevoile noastre, ducând la o mai complexă stare de bine (conform valorilor mele subiective).

Cum să ne schimbăm perspectivele

Un alt avantaj în a renunța la iluzia unui bine sau rău obiectiv este faptul că vom începe să observăm și validitatea perspectivelor celorlalți, pentru că nu putem trăi obiectivitatea decât prin prisma limitată a propriei subiectivități. Astfel, ne putem schimba perspectiva pentru a ne putea reprezenta și unele realități externe, mai cuprinzător și mai precis. Până la urmă, acesta e motivul pentru care am inventat știința. Cu cât privim mai atent un anumit fenomen și îl măsurăm în mod consecvent, din nou și din nou, cu atât avem convingerea că putem verifica adevărul obiectiv pe care acel fenomen îl comunică în legătură cu realitatea. Știința nu este altceva decât o formă de lărgire a perspectivei, agregând și măsurând datele disponibile din multiple puncte de vedere, pentru a fi coerenți și a ajunge la un consens.

Tindem să facem același lucru cu opiniile pur subiective. Atunci când există un consens în cadrul unei majorități care ajunge să susțină că un anumit lucru este bun sau rău, adesea începem să credem că acel lucru este în mod obiectiv bun sau rău. Desigur, este doar o iluzie. Iar asta ajunge să ne declanșeze în

mod direct rușinea sau, așa cum am sugerat, este cel mai probabil un produs *al* rușinii. Spre exemplu, deși foarte mulți dintre noi am fost condiționați să considerăm că sexul este ceva rușinos, asta nu înseamnă că în realitate există ceva obiectiv rău în legătură cu sexul. Felul în care fiecare dintre noi se raportează la sex este o opinie subiectivă, iar o opinie este doar o perspectivă între multe altele.

Desigur, sunt în continuare plin de opinii subiective. Este ceva natural. De fapt, chiar necesar. Dar încerc să le recunosc ca atare, să le accept și să evit să le impun și celorlalți să fie de acord cu ele. În mod natural, apare dorința de a emite sentințe la *persoana întâi*, care nu pot fi combătute pe cale logică (pentru a împrumuta o frază pe care o aud adesea în cercurile de relaționare autentică). „A fost un film bun" este o opinie care îmi vine în minte adesea, dar încerc să îmi amintesc că această opinie nu are mai mult adevăr decât cea care susține contrariul, că a fost un film prost. Totul este pur subiectiv.

Înțelegând asta, evit atât rușinea celor din jur, care ar putea avea opinii diferite, cât și certurile inutile în care argumentele ambelor tabere sunt în egală măsură valide. „*Eu cred* că a fost un fim bun", pe de altă parte, este o afirmație mult mai precisă, căci include acel *eu* care sugerează un grad de subiectivitate. Și nimeni nu îmi poate spune că *nu* e vorba despre opinia mea, deși în aparență rămâne în continuare o falsă dihotomie între bine și rău. Poate și mai precis ar fi să spun: „*Îmi place* filmul." Este o opinie pur obiectivă și personală, fără nicio referință la conceptele de bine și rău. Nu

există nicio pretenție de referire la calitatea intrinsecă a filmului, fiind evident că este o chestiune de gust personal.

Să vorbim și să gândim în termeni care lasă să se întrevadă subiectivitatea este un instrument eficient ca să contracarăm rușinea, dând naștere la discuții, și nu la certuri. „Îmi place filmul ăsta" *versus* „Nu îmi place filmul ăsta" devine o explorare a *motivelor* pentru care ne simțim într-un anume fel, și nu o discuție despre cine are dreptate și cine nu (nimeni/toată lumea). O astfel de abordare este mai potrivită realității în care trăim, deoarece ne amintește că propriile opinii nu sunt mai bune decât opiniile altora.

Iată care este miezul schimbării perspectivei, un instrument puternic și util care ne ajută să ne extindem propria viziune limitată asupra lumii. Este, de asemenea, opusul bigotismului – intoleranța față de orice opinie diferită de cea proprie. Cu cât luăm în calcul mai multe perspective și le integrăm în cea proprie, cu atât putem căpăta mai multă înțelepciune, mai multă putere de acceptare și mai multă înțelegere. Cred că schimbarea perspectivei este cea mai eficientă cale de a construi o lume plină de pace, cooperare și legături profunde. Atunci când încercăm să înțelegem perspectiva „celuilalt", ne plasăm într-o poziție din care putem accepta mult mai ușor validitatea nevoilor sale. Ne plasăm într-o poziție din care putem susține dreptatea și egalitatea. Suspectez că multe dintre atrocitățile care se întâmplă în lume nu au fost cauzate neapărat de răutate gratuită, cât de refuzul sau incapacitatea de a recunoaște validitatea perspectivelor și nevoilor victimelor.

Fără doar și poate, schimbarea perspectivei este o sarcină dificilă. Nu cred că rușinea sau instinctele noastre de supraviețuire vor ca noi să acceptăm și perspectivelor celor din afara propriului grup, perspectivele care nu au în vedere supraviețuirea proprie în fața supraviețuirii celorlalți. Probabil că acest lucru explică de ce avem unele prejudecăți înnăscute față de cei din exterior – pentru a ne contracara empaticii neuroni-oglindă. Dar acum trăim într-o supersocietate modernă, în care sunt integrate numeroase sisteme de siguranță. Iar asta înseamnă că nu mai trebuie să dăm prioritate stării de bine propriului grup, în detrimentul celorlalte grupuri. Nu mai trebuie să recurgem la competiție pentru a supraviețui. Ceea ce înseamnă că nu mai trebuie să *evităm* empatia față de străini și oameni din afară sau față de cei care arată și se poartă diferit de noi. Acest mod de gândire nu mai este necesar pentru supraviețuire și nici nu contribuie la un nivel mai însemnat al stării de bine. Susțin că egalitatea se simte mai bine decât dominanța. Astfel că atunci când instinctele mele scot la suprafață prejudecăți, bigotism sau preconcepții, încerc să devin inconfortabil cu acele impulsuri. Încerc să le observ, să le simt și să le exprim atunci când consider că este adecvat, iar apoi hotărăsc în mod conștient să nu le dau curs.

O cale isteață de a gestiona prejudecățile împotriva schimbării perspectivei este să încercăm să ne extindem granițele psihologice ale propriului grup, astfel încât acesta să cuprindă întreaga omenire. Să includă toate naționalitățile, culturile, rasele, religiile și chiar și grupurile de oameni cu care suntem în

dezacord sau care pur și simplu nu ne plac. Probabil că acest lucru s-ar întâmpla în mod natural dacă o rasă extraterestră ne-ar invada planeta, dând naștere unui grup exterior puternic și amenințător. Dacă vom putea să ne convingem cu adevărat că toți formăm o echipă unică, că suntem băgați în asta împreună, că toți oamenii sunt „oamenii noștri", atunci am putea, cel puțin teoretic, să contracarăm prejudecățile față de cei din exterior. Iar asta ar duce la mai multă empatie și compasiune, alături de o perspectivă mai largă. Nu sunt sigur dacă această reorganizare mentală este pe deplin sustenabilă, dar am observat că este de ajutor să îmi spun că *Aceștia sunt oamenii mei!* de fiecare dată când mă găsesc înconjurat de grupuri nefamiliare sau intimidante, mai ales atunci când călătoresc. Această enunțare mă ajută să mă relaxez și mă încurajează să mențin contactul vizual și chiar să le zâmbesc celor din jur, având un impact profund asupra felului în care ei mă tratează la rândul lor. Și în scurt timp, chiar încep să simt că e adevărat: aceștia sunt oamenii mei!

Indiferent unde tragem linia grupului nostru, schimbarea perspectivei poate deveni o practică conștientă. Totuși, important este să ținem minte că nu putem citi gânduri! Nu este realist sau corect să decidem că știm *cu siguranță* ce gândesc sau ce simt cei din jur. Chiar dacă *am putea* în mod magic să știm aceste lucruri, ar apărea o problemă a limitelor. O încălcare a intimității, ca și cum le-am citi jurnalul. Adulții invadează adesea intimitatea copiilor pe această cale. Putem crede că știm exact ce simte un copil, dar să ne folosim de aceste informații pentru a ne exercita autoritatea este manipulator și *scârbos* și nu face decât

să declanșeze rușinea. Le răpim dreptul la intimitate și autonomie, două nevoi umane fundamentale. De fapt, atunci când credem că știm exact ce gândește sau simte cineva, fără să ne gândim cât de mult îl deposedăm de puterea pe care o are asupra propriei persoane, nu facem decât să eșuăm în a ne schimba perspectiva. Și demonstrează că nu înțelegem deloc perspectiva celuilalt. Deși sunt un mare adept al exprimării autentice, sincerității și transparenței, cred că cel mai eficient este atunci când cel din fața noastră se hotărăște singur să ne dezvăluie anumite informații mai sensibile. Astfel, schimbarea perspectivei este o explorare a posibilităților, respectând și acceptând autonomia celuilalt. Este doar o presupunere, care poate
fi confirmată numai și numai de individul în cauză, în urma unei întrebări directe.

Intimitatea este atât de importantă pentru că rușinea ne face să simțim că este o chestiune de viață și de moarte. Ne temem că expunerea unor adevăruri interioare vulnerabile ar putea duce la excluderea din grup, ceea ce se simte ca o amenințare la supraviețuire. Astfel că oamenii au nevoie de încredere și siguranță înainte să se simtă suficient de comod încât să divulge informații despre sine. Dacă nu simt că au parte de intimitatea necesară, nu își vor permite să se lase complet văzuți. Și dacă nu se lasă complet văzuți, se vor simți izolați și deconectați de ceilalți, singuri în mulțime.

Când invadăm intimitatea cuiva, cel mai probabil că vom declanșa și mai multă reținere, ca un fel de strategie de protecție de sine cauzată de atașamentul

evitant, care încearcă să stabilească niște limite. Este deci ironic: atunci când vom încerca să invadăm intimitatea cuiva (chiar și printr-o perspectivă de tipul „îți citesc gândurile"), în încercarea de a ne apropia, efectul va fi aproape întotdeauna opus. Cel mai probabil legătura dintre noi și acel individ va fi slăbită, căci el va fi nevoit să se retragă pentru a-și proteja sinele de o expunere nedorită și de interpretări eronate. Iată de ce este important să folosim instrumentul perspectivei ca pe o formă de speculație. Asta ne va împinge spre empatie și ne va stârni curiozitatea, dar în ultimă instanță celălalt va avea ultimul cuvânt în privința propriilor adevăruri.

Dincolo de o posibilă încălcare a limitelor personale, mai există un pericol în ceea ce privește excesul de zel în cazul perspectivelor, și anume să ne pierdem propriul punct de vedere.

Executarea silită

Dacă vei putea să te folosești de logică ca să te detașezi de convingerea culturală că există un bine și un rău obiectiv și de noțiunea copilărească de inocență *versus* vinovăție, vei descoperi că întreaga fundație a propriei gândiri va deveni mai permeabilă și mai flexibilă. Partea bună este că îți va fi mult mai ușor să contracarezi sau pur și simplu să ignori mesajele rușinii. Acele introiecții vor continua să apară, dar va fi mai ușor să nu te identifici cu ele și să le tratezi ca pe simple opinii, rămășițe și idei primite de-a gata din copilărie. Iar asta e foarte liniștitor. Dar poate fi și tulburător, pentru că nu numai convingerile generate

de rușine își vor pierde din greutate, ci și toate celelalte certitudini. Convingerile tale de bază, valorile, sentimentul de sens și scop în viață și chiar întreaga identitate vor fi supuse unui proces de reevaluare (sau poate, mai bine zis, chiar o primă *evaluare*). Să-ți răscolești și să-ți pui la îndoială întregul sine este o experiență profund vulnerabilă, derutantă și înfricoșătoare, chiar dacă temporară. Este actul suprem de a te lăsa cuprins de disconfort. Dar întrebarea este: cât timp ne putem scălda în acest ape tulburi ale incertitudinii pure?

Poate că cel mai mare pericol atunci când începem să ne luptăm cu subiectivitatea este ceea ce psihologul și scriitorul Alan Downs numește *executare silită*. Este ceea ce se întâmplă când renunțăm sau ne pierdem valorile cu care am fost condiționați, convingerile și întreaga identitate, dar nu reușim să îndurăm disconfortul și incertitudinea suficient cât să ne reconstruim identitatea.

Când iluzia convingerilor cu care am fost condiționați este distrusă printr-un eveniment exterior (trădare, tragedie, umilință), și nu printr-un act conștient de autoactualizare, apele incertitudinii pot părea într-adevăr un loc terifiant. Poate că vei simți că ești în derivă fără busola unui bine și rău obiectiv, confuz cu privire la ce este adevăr și ce nu și poate nesigur în privința propriei identități. În timpul acestei perioade înfricoșătoare în care te simți „pierdut pe mare“, probabil vei simți un impuls copleșitor să te agăți de orice obiect solid îți iese în cale. Și aici poate fi vorba despre perspectiva altcuiva, o ideologie predeterminată sau o comunitate aparent unitară. Iată

de ce unii oameni sar dintr-o extremă ideologică în alta. Sau de la probleme de dependență sau încarcerare, ajung direct la habotnicie religioasă sau altă dogmă cu instrucțiuni primite de-a gata. Aceste stări de incertitudine pot lua și forme mai subtile, atunci când oamenii se adâncesc și se pierd într-o nouă carieră, un nou oraș, un nou grup de prieteni, un nou mediu, un nou sport, un nou hobby și așa mai departe. Orice îi ajută să umple acel gol dureros, mai ales dacă vine la pachet cu o întreagă filozofie de viață care aduce propriile reguli, valori, înțelesuri, scopuri și un grup în așteptare de noi membri. Ce poate să își dorească mai mult un animal social înrăit? Un nou trib!

Așa cum este cazul multor probleme pe care le-am discutat aici, executarea silită nu este o problemă în sine. Nu spun că nu ar trebui să mergi la clubul local de curling sau să te înscrii în trupa de improvizație a facultății. Dar dacă aceasta e strategia ta de a umple golul lăsat de condiționarea din copilărie, cel mai probabil nu vei obține decât mai mult din același lucru. Desigur, poate că jocul de curling este mai autentic decât vechiul sistem de convingeri cu care ai fost condiționat în copilărie, dar cel mai probabil nu va fi la fel de autentic sau de semnificativ precum un proces conștient de reeducare.

Mai mult, doar pentru că iluzia condiționării a fost spulberată, nu înseamnă că și condiționarea în sine a dispărut! Așa cum am văzut deja, condiționarea nu o să plece nicăieri, deci noua ta identitate s-ar putea să nu fie atât de diferită pe cât ai crede. Nu numai că executarea silită *nu* te ajută să îți formezi un sine

autentic pornind de la niște valori noi, dar nici nu presupune o schimbare majoră. Vechile convingeri condiționate vor continua să opereze la nivel subconștient, sub forma unui nou hobby, a unei noi religii sau a unei noi identități, dând naștere unei schisme incomode, care se poate manifesta prin ipocrizie, pasiv-agresivitate sau vechea și bine-cunoscuta rușine. Acel sentiment eliberator ca și cum ai fi renăscut cel mai adesea se năruie când realizezi că *ești tot tu*. Executarea silită nu este decât o amânare a sarcinii de asumare a responsabilității complete față de propria viață, care presupune acceptarea, cultivarea adevăratului sine și iubirea acestuia.

Deci vom dori să ne menținem în continuare propriul punct de vedere autentic, dar lărgirea perspectivei rămâne utilă pentru a ne extinde chenarul propriului punct de vedere. Perspectivele diferite ne ajută să lărgim spectrul lucrurilor pe care le considerăm adevărate. Poate că nu vom ști exact ce este adevărat pentru alții, dar cel puțin ne vom da seama că adevărul nostru nu este singura variantă. Și putem observa anumite tipare în cadrul perspectivelor pe care le întâlnim. Nu pot prezice cu exactitate cum se va comporta un anumit individ atunci când cineva îl va scuipa, dar cunoștințele mele de bază în ceea ce privește psihologia umană, împreună cu recunoașterea normelor culturale, mă vor ajuta să determin că este cel puțin *probabil* ca acțiunea de a scuipa pe cineva să declanșeze rușine. Iar acea probabilitate este suficient cât să mă motiveze să încerc o altă strategie pentru a-mi comunica mesajul. În mod analog, atunci când cineva mă scuipă, îmi pot imagina că, din perspectiva

individului respectiv, acea strategie părea atunci cea mai bună opțiune. Așa că lărgirea perspectivei este un instrument eficient de contracarare a rușinii, deoarece mă poate ajuta atât să îi tratezi pe ceilalți în moduri care să dea naștere la o legătură mai profundă, cât și să reacționez la acțiunile celorlalți cu mai multă compasiune și înțelegere.

Acum că am explorat principalele noastre căi de reacție în fața rușinii și câteva alternative mai eficiente, vreau să aruncăm o privire asupra strategiilor care vin în întâmpinarea rușinii. În ultima parte a acestei cărți, vom vorbi despre cum putem înfrunta rușinea cu capul înainte, astfel încât să învățăm din experiențele rușinoase tot ce se poate învăța, iar apoi să o depășim, pătrunzând într-o zonă în care putem încuraja un spectru de noi experiențe emoționale. Iată cum vom începe să pășim dincolo de instinctele noastre învechite, care au în vedere doar supraviețuirea, oferindu-ne șansa de a căpăta mai multă autonomie, autoritate personală și un sentiment de stare de bine sporit.

PARTEA A TREIA

Acceptarea rușinii

Cum să ne lăsăm cuprinși de inconfortabilul rușinii

ÎN ACEST PUNCT AL CĂRȚII, poate te întrebi: dacă suntem animale sociale care prețuiesc apartenența înainte de toate, dacă suntem construiți în așa fel încât să ne placă legăturile cu cei din jur și cooperarea, dacă a-i ajuta pe ceilalți contribuie la propria stare de bine, de ce pare totuși să existe atât de multă izolare și lipsă de relaționare în lumea de astăzi? De ce există atâtea războaie, atâta violență, crimă, diviziune, fanatism, critică, abandon și altele?

Cred că cel puțin o parte din răspunsul la această întrebare se leagă de rușine (desigur).

Până la urmă, faptul că suntem răsplătiți prin sentimente plăcute atunci când cooperăm și suntem sociabili nu ține doar de instinct. Există și pedepse precum rușinea și teama, dar și numeroase instincte de protecție, cum sunt prejudecățile negative, înclinația spre membrii propriului grup, dar și sistemul de răspuns în fața pericolului. Dacă nu ne aflăm într-o

stare neutră de echilibru, dacă nu resimțim mulțumire sau un afect plăcut, probabil că suntem prinși într-una dintre stările emoționale neplăcute induse de percepția faptului că una sau mai multe dintre nevoile noastre fundamentale sunt încălcate.

Aceste motivații negative sunt la fel de importante precum cele pozitive, dacă nu chiar și mai importante. Așa cum am mai spus, am evoluat înspre supraviețuire, nu înspre fericire. Afectele noastre neplăcute, aversiunea față de pericol reprezintă ultima linie de apărare. Dar problema este că asemenea motivații sunt acum declanșate tot timpul, în contextul vieții în supersocietatea modernă, în care izolările se suprapun, suntem singuri împreună. Proximitatea noastră față de această nouă categorie de oameni, cunoscută sub numele de *străini*, satul nostru global care poate să devină copleșitor, precum și ideologiile culturale care pun accent pe ierarhie, statut, dominare și opresiune, toate acestea sugerează că funcționăm în viața de zi cu zi pe fundalul unor mici doze de rușine, ceea ce declanșează o stare aproape perpetuă de alertă față de o potențială amenințare.

Și totuși beneficiem de o oarecare siguranță oferită de lumea modernă. Astfel că, pentru mulți dintre noi (sau cel puțin majoritatea celor care au timp să citească această carte), supraviețuirea imediată nu mai este o prioritate. În mod ironic, lumea modernă pare să ne protejeze mai consecvent ca niciodată, declanșându-ne sistemele de apărare mai consecvent ca niciodată. Astfel că sistemul nostru nervos trăiește sub o continuă

stare de amenințare, dar care în mod real nu mai există: pericolul de a fi respins de toată lumea și abandonat pieirii.

Pare că instinctele noastre de protecție generează destul de multă anxietate nejustificată. Dar vestea bună e că, spre deosebire de alte animale, noi ne putem adapta acestor instincte. Asta înseamnă că avem oportunitatea fantastică de a alege să nu ne identificăm cu rușinea și cu reacțiile sistemului de răspuns în fața pericolului, putând să explorăm noi comportamente care vor genera emoții plăcute. Avem șansa de a transforma *starea de bine* într-o valoare de bază, mergând dincolo de simpla *existență*.

Și cred că primul pas în această direcție este să ne simțim confortabil cu inconfortabilul.

Inconfortabilul și afectele neplăcute sunt emoții care au evoluat pentru a ne motiva să punem în practică diferite strategii defensive, pornind de la premisa că astfel de reacții ne vor proteja. Dar în supersocietatea noastră modernă, această premisă este adesea exagerată sau de-a dreptul eronată. Totuși, asta nu înseamnă că putem pur și simplu să *nu* ne mai simțim inconfortabil și neplăcut. Din păcate, acesta e modul de operare al corpului nostru. Așa cum am discutat, încercarea de a *evita* anumite emoții nu este o strategie eficientă și nu face decât să prelungească acea emoție și să ne împiedice să mai simțim și altceva. Astfel, cel mai bun lucru pe care îl putem face este să ne dăm voie să *simțim* neplăcerea și emoțiile inconfortabile. Să le simțim cu adevărat, dar să nu credem mesajul lor, să nu le dăm curs și să nu picăm în mod inconștient într-unul dintre tiparele defensive pe

care aceste emoții le declanșează. Să simțim o emoție, inclusiv în cazul rușinii, este cea mai bună cale de a o depăși.

Iată cum ajungem să ne simțim inconfortabil. Simțim o emoție, o acceptăm, o exprimăm, dar nu ne identificăm cu ea sau cu mesajul acesteia, și nici nu facem ceea ce ne dictează. Putem alege să nu ne lăsăm instinctele, subconștientul sau sistemul limbic să ia decizii în locul nostru, rămânând totuși conștienți de faptul că aceste sisteme sunt niște importante surse de informații. În schimb, putem alege să redăm cortexului prefrontal misiunea de a lua decizii în mod conștient. Pe calea cortexului prefrontal, putem alege cele mai eficiente strategii care să ne asigure starea de bine – formarea de legături cu cei din jur, cooperarea, combaterea rușinii și compasiunea (sau oricare sunt valorile tale).

Așa că data viitoare când te vei surprinde cuprins de rușine, furie, tristețe, preconcepții sau mecanisme defensive, încearcă să găsești o cale de a accepta, de a simți și de a exprima acele reacții, fără a le da curs.

Desigur!

În urmă cu cinci ani, atunci când am început să lucrez la gestionarea propriei rușini, am fost uimit să descopăr cât de subiectivă și arbitrară este rușinea. Intenția mea conștientă este să *nu* mai simt deloc rușine. Îmi părea ilogică și neplăcută, așa că de ce să o mai tolerez? Mulți oameni pică în această capcană încercând să reziste în fața rușinii, căci rușinea *vrea* ca noi să o evităm. Așa că atunci când simțeam

apropierea rușinii, încercam să o resping. Iar zona conștientă a creierului meu mă tot încuraja, spunându-mi lucruri precum: „Nu avem nevoie să ne rușinăm de asta!“ La fel și când le spuneam celorlalți că mă rușinez în legătură cu ceva, auzeam același text: „Nu trebuie să te rușinezi de asta!“ Aceste afirmații, deși fără îndoială adevărate și bine intenționate, nu fac decât să ne facă să ne rușinăm de propria rușine. Astfel de gânduri nu țin cont de condiționarea din copilărie sau de instinctele noastre. De ce *ar trebui* să simțim rușine față de ceva? Pur și simplu pentru că am fost condiționați să o facem. Simțim ceea ce simțim și asta e tot. Acum mi se pare mult mai precis și util să îmi spun: *Desigur că mă simt așa!* Pentru că acceptându-mi sentimentele, le pot depăși.

Această simplă exclamație, *desigur*, este unul dintre cele mai puternice instrumente pentru a contracara rezistența și negarea adesea declanșate de emoțiile dificile, așa cum este rușinea. *Desigur* este calea de acces spre acceptare și compasiune de sine. Iar emoțiile trebuie acceptate pentru a putea fi procesate. Așa cum am mai spus, îmi place să cred că emoțiile sunt niște mesaje importante pe care corpul ni le transmite, iar când decidem să le respingem, nu facem decât să împușcăm mesagerul (care se întâmplă să fim tot noi).

Este totuși important să menționez că *atunci când* simțim o emoție, ea nuanțează modul în care vedem lumea. De fapt, emoțiile nuanțează chiar și evenimente deja încheiate. Dacă mă gândesc la un moment de succes din trecut, în timp ce sunt cuprins de o rușine prezentă, totul îmi va părea fără substanță și eronat, ca și cum mândria mea de la acel moment a fost pur și

simplu păcălită. Și inversul acestei situații este valabil în cazul emoțiilor plăcute. Emoțiile contaminează tot ceea ce ating, bun sau rău. Emoțiile pot să contamineze chiar și alte emoții! Adesea, sunt anxios față de propria anxietate, ceea ce nu numai că îmi amplifică anxietatea, dar pare să o multiplice exponențial – „afectul la pătrat", așa cum descrie Donald Nathanson această situație.

Emoțiile mai pot fi contaminate și prin interpretări cognitive precum judecata, rezistența și respingerea – „Nu *ar trebui* să mă simt așa!" – ceea ce adaugă și mai multă neplăcere la o senzație deja neplăcută. De fapt, cred că rezistența mea la emoțiile neplăcute se simte adesea *și mai* neplăcut decât emoțiile în sine! Cea mai bună cale de a îndepărta contaminarea emoțională este să permitem reglarea pe cale naturală a respectivei emoții, să o observăm, să o acceptăm, să o simțim și să o exprimăm până când trece.

Exclamația *desigur* mă încurajează să observ, să accept și să simt fiecare emoție fără să mai amestec și cortexul prefrontal. Asta permite excitației emoționale să își atingă maximul, iar apoi să se deprecieze în mod natural, până când vălul contaminării emoționale dispare și eu mă pot întoarce la funcționarea neutră, adică la starea de echilibru. De obicei, toate acestea durează doar câteva momente. Dar câteodată este nevoie de timp și/sau lacrimi și hohote, țipete și tremurături sau dat cu pumni în pernele de pe canapea – orice e nevoie pentru a exprima complet acea emoție (adică opusul reprimării – îmbutelierea emoțiilor – și al traumei – înghețarea emoțiilor).

Dar toate acestea nu înseamnă că trebuie să *dau curs* emoțiilor. Plânsul poate să însemne că dăm curs unei emoții, dar eu consider că înseamnă *exprimarea* unei emoții, un demers benefic și necesar. Ne putem exprima rușinea prin plâns sau îi putem da curs pierzându-ne speranța și renunțând. A da curs unei emoții înseamnă să îi permitem să influențeze anumite decizii sau modul în care îi tratăm pe cei din jur (adesea, încercăm să îi învinuim pe cei din jur pentru propriile emoții sau să le transferăm asupra lor). Este în mod real problematic să dăm curs inconștient unei emoții, dar în cultura noastră chiar și *exprimarea* anumitor emoții se consideră a fi ceva neadecvat, un semn de slăbiciune și al pierderii controlului, ceva copilăresc și/sau jenant, deoarece în societatea occidentală emoțiile sunt ceva atât de contagios, și totuși atât de tabu, încât oamenii au impresia că trebuie *să îi ajute* pe ceilalți sau să îi oprească din a simți emoțiile neplăcute (sau orice altă exprimare exuberantă a unui afect, de altfel, chiar dacă este vorba despre ceva plăcut). Dacă cineva începe să plângă, punem imediat mâna pe șervețele și încercăm să îi oferim alinare, să îl înveselim sau să îl izolăm. Procedăm la fel și în cazul copiilor, făcându-i constant să simtă că exprimarea și procesarea emoțiilor este ceva blamabil.

Este o altă problemă a limitelor interpersonale. Așa cum am mai spus, mulți ani am crezut că pot să *cauzez* emoțiile altora. Dacă cineva era fericit, furios sau speriat în prezența mea, credeam că e vina mea. Ca și cum eu *îl fac* să se simtă astfel (sau cel puțin credeam că este datoria mea să *îl fac* să se simtă mai bine). Mă

luptam cu iluzia că aș fi responsabil pentru emoțiile altora și știu că nu sunt singurul care duce această luptă. În cultura occidentală există o problemă gravă în ceea ce privește limitele interpersonale în cazul emoțiilor: convingerea eronată că nu există nicio separare între emoțiile mele și emoțiile tale. Iar asta e ironic, având în vedere faptul că Occidentul este profund ancorat și în cultura individualismului. Cultura noastră ne spune că trebuie să prețuim libertatea individuală mai presus de orice altceva, în ciuda naturii noastre care ne face profund interconectați la nivel social. Iar apoi, aceeași cultură nu reușește să repereze granița la care se termină emoțiile mele și încep emoțiile celorlalți. Cred că este mult mai util să punem accentul pe cealaltă fațetă a acestei situații – să acceptăm că suntem profund interconectați, fără să pierdem din vedere faptul că există niște linii de separare clare între indivizi.

Din cauza problemelor mele în a înțelege granițele interpersonale, mulți ani am trăit încercând să îmi împlinesc nevoia de apartenență făcându-le pe plac tuturor celor din jur. Credeam că pentru a-i face să mă *placă* trebuie să *îi fac* să *se simtă bine*. Credeam că asta *înseamnă* să formezi legături cu cei din jur. Și, desigur, dacă cei din jur păreau să se simtă rău, eu începeam să simt rușine. Mă temeam că nu sunt plăcut și, prin urmare, că nu aparțin grupului. Așa că e lesne de înțeles de ce mulți dintre noi vor să evite emoțiile neplăcute ale celor din jur. Disconfortul celorlalți nu numai că se răsfrânge și asupra noastră pe calea empatiei, dar ne declanșează și senzația de rușine pentru că i-am făcut să se simtă rău prin faptul că nu

suntem o prezență plăcută. Până la urmă, ce fel de om îi face pe cei din jur să se simtă rău? Un om rău, evident!

Toate acestea dovedesc că în jurul nostru există multe forțe care ne împing să nu ne simțim emoțiile, ca să nu mai vorbim de exprimarea acestora, mai ales în cazul celor neplăcute. Dar emoțiile există pentru a fi simțite. *Limbajul* lor este senzația fizică. De fapt, *expresia* fizică este în egală măsură limbajul lor. Există un motiv pentru care emoțiile nu se resimt doar pe interior. Există un motiv pentru care afectul se exprimă *prin* limbajul corporal, mai ales în cazul expresiilor faciale. Nu este doar o greșeală. Nu e ca și cum interiorul nostru dă pe afară din greșeală (mă rog, bănuiesc că în cazul plânsului o cam face, dar asta nu e ceva accidental). Deoarece suntem animale sociale, cred că emoțiile noastre au evoluat pentru a fi comunicate în exterior, către ceilalți oameni și chiar către celelalte animale sociale, precum maimuțele sau câinii. Ele nu s-au dezvoltat ca să fie ținute în interior. Iată de ce în sistemul nostru nervos există și neuroni-oglindă, care ne ajută să empatizăm și să rezonăm cu alte animale. Afectul este limbajul nostru principal și este ceva înnăscut. Este un instinct. Nu trebuie să învățăm cum să plângem când suntem triști, așa cum trebuie să învățăm să spunem „Sunt trist“ în limba maternă. Din momentul în care ne naștem, emitem și receptăm afecte ca să ne comunicăm nevoile, ca să arătăm celor din jur ce se întâmplă în interiorul nostru. Și dacă ne gândim mai bine, acesta e un dar prețios! Este singura cale prin care ne putem vedea cu adevărat unii pe ceilalți, prin care ne putem înțelege cu

adevărat și prin care putem forma cu adevărat legături, singura cale prin care putem să *ne cunoaștem* cu adevărat.

Multe animale se bazează aproape exclusiv pe limbajul afectiv pentru a comunica unele cu celelalte. Deși ne-am dezvoltat capacitatea de a susține un limbaj verbal complex, asta nu înseamnă că emoțiile noastre nu mai sunt ceva central. Iată de ce este important să ne observăm cu adevărat emoțiile, să le simțim și să le exprimăm. Iată cum mesajele venite pe calea sistemului limbic sunt în mod simultan recepționate și trimise către ceilalți. Iată de ce este contraproductiv să ne ignorăm, să ne amorțim, să ne reprimăm sau să ne ascundem emoțiile. Făcând aceste lucruri, evităm în mod voit mesaje importante pe care sistemul nostru primar de comunicare socială ni le transmite. Iată de ce să ne întâmpinăm emoțiile prin exclamația *desigur* este o strategie foarte eficientă.

Numai după ce îmi voi fi simțit și exprimat emoția în totalitate voi fi în cea mai bună poziție pentru a decide dacă vreau sau nu să dau curs acelei emoții. Numai după ce voi fi recepționat pe deplin mesajul emoțional (adică sentimentele și gândurile declanșate de o emoție) voi fi capabil să decid dacă acel mesaj este corect sau nu. Iar când vine vorba despre rușine, cel mai adesea mesajul nu este pe deplin corect (sau cel puțin *interpretarea* mea a acelui mesaj nu este întocmai precisă). Atunci când rușinea lovește, simt o senzație neplăcută și gândul care apare este ceva de genul: „*Mă simt* a fi un om rău.“ Dacă nu îmi dau voie să simt și să exprim acel sentiment, el se va putea bloca înăuntrul meu, cristalizându-se în convingerea că *sunt*

un om rău, iar asta e mult mai concret decât o simplă senzație trecătoare. Cred că, în principiu, așa funcționează introiecțiile. Ne condiționăm cu aceste emoții și interpretări din nou și din nou, până când ele se cimentează în corpul nostru. Dar dacă, în schimb, ne permitem să simțim pur și simplu rușinea, să o lăsăm să își facă treaba și apoi să treacă, mesajul rușinii pleacă odată cu ea. Nu se blochează înăuntrul nostru. Iată cum învățăm că *a te simți* a fi un om rău este ceva trecător și nu are vreo influență reală asupra valorii personale.

Atunci când rușinea lovește, încerc să îmi spun: *Desigur că mă simt ca un om rău acum. Doar uite ce s-a întâmplat! Dar asta nu înseamnă că sunt un om rău.* Pentru mine, este esențial să înțeleg că mesajele transmise de rușine sunt mai degrabă importante pentru corpul meu, pentru sistemul limbic, pentru instincte, pentru subconștientul meu și pentru condiționarea mea și nu sunt neapărat importante pentru mine – și, de altfel, nici adevărate. Rușinea este doar o cale de a accepta faptul că vreau să fiu competent și că sunt un animal social căruia îi pasă de alții. Rușinea demonstrează cât de mult îmi doresc să formez legături cu cei din jur, să fiu acceptat și validat, cât de mult îmi doresc să fiu integrat. Asta e tot. Indiferent cât de rău mă simt atunci când sunt cuprins de rușine, acest sentiment nu are vreun impact real asupra valorii mele personale. Cea mai precisă explicație ar fi că având în vedere cât este de important pentru corpul meu ca eu să formez legături cu cei din jur, nici *nu e de mirare* că resimt rușine atunci când acele legături nu se întâmplă. Având în vedere cât de

importantă este competența pentru corpul meu, *nu e de mirare* că resimt rușine atunci când nu îmi împlinesc propriile așteptări. *Nu e de mirare că* este un foarte bun substitut pentru *desigur că*. „Simt că între noi nu se formează o legătură, deci nu e de mirare că resimt rușine! Dar asta nu înseamnă că *eu* sunt ceva rușinos."

O altă festă pe care emoțiile ne-o joacă este că atunci când le simțim, pare că vor dura la nesfârșit! Contaminarea emoțională ne inundă așteptările cu privire la viitor, astfel că simțim că aceste senzații neplăcute nu se vor sfârși niciodată, de parcă asta ar fi noua normalitate. Îmi amintesc de unul dintre titlurile mele preferate din publicația satirică *The Onion*: „Să te simți rău acum este cel mai bun indicator că te vei simți rău pentru totdeauna."[24] Este amuzant pentru că *se simte* adevărat. Dar nu este. Emoțiile noastre își doresc să le dăm curs, mai ales cele care țin de aversiune. Vor să evităm ceea ce le-a declanșat, pentru a ne proteja de o așa-zisă amenințare. Emoțiile de aversiune par fără de sfârșit pentru a ne împinge spre măsuri imediate, astfel încât să prevenim un viitor distopic dominat de neplăcere nesfârșită.

Iată de ce emoțiile neplăcute, în special rușinea, nu vor să ne amintim că ele sunt temporare. Nu vor să luăm o pauză și să tragem adânc aer în piept. Nu vor să așteptăm și să vedem cum arată lucrurile de la distanță. Ne fac să credem că nu vom fi în siguranță dacă vom face asta. Iată de ce unele emoții sunt greu de îndurat, cum este panica. Panica insistă: „EVITĂ-MĂ." „FĂ CE SPUN", ne cere ea. Dar din nou, panica încearcă numai să ne păcălească, astfel încât să

credem că acea senzație se va prelungi la nesfârșit dacă nu acționăm rapid. Și da, dacă am trăi la nesfârșit în starea de panică, ar fi aproape de nesuportat. Dar cu siguranță putem să facem față valului de panică timp de câteva momente, știind că este ceva temporar. Și va trece. Și oricum, lumea în care trăim acum este mult mai sigură decât estimează panica. Cheia este să observăm sentimentul de panică, să îl simțim și să îl exprimăm, fără să dăm neapărat crezare mesajului acesteia sau să o lăsăm în mod inconștient să ne controleze acțiunile. În unele cazuri, are sens să dăm curs sentimentului de panică; în altele, nu atât de mult. Totul este să reușim să facem diferența.

Când vine vorba despre rușine, nu numai că simțim că vom fi captivi la nesfârșit în acest sentiment neplăcut, dar din cauza greșelii care a declanșat acel sentiment, s-ar putea să simțim că nu mai *meritățm* să simțim niciodată lucruri plăcute! Ca și cum nu mai avem *dreptul* să fim fericiți, să fim veseli sau să fim iubiți, pentru că reprezentăm răutatea pură. Este unul dintre cele mai viclene și demoralizante mesaje ale rușinii. Și are sens, având în vedere că rușinea în sine este o atenuare a afectelor plăcute. Rușinea ne fură bucuria în mod cât se poate de propriu și, de cele mai multe ori, simțim că nu o vom mai primi înapoi niciodată. Dar rușinea, la fel ca toate emoțiile, este ceva temporar. Iată de ce este important să ne amintim că în viitor vom avea întotdeauna dreptul să simțim emoții plăcute, indiferent câtă rușine și câtă neplăcere resimțim în momentul prezent. Suntem o fabrică de

emoții plăcute și nimic nu poate schimba asta. Cu cât reușim să procesăm mai repede rușinea, cu atât mai curând vom face loc emoțiilor plăcute.

Și câteodată mi se pare util să îmi amintesc că și emoțiile plăcute sunt, la rândul lor, trecătoare! Poate părea contraintuitiv, dar cred că asta mă ajută să evit dezamăgiri inutile. Deși vreau să mă las în voia fericirii, a calmului și a admirației pe cât de mult posibil, toate acestea sunt trecătoare. Și dacă nu voi fi pregătit să le las să plece, s-ar putea să pic din nou în hăul neplăcerii tocmai din cauza absenței acestora. Spre exemplu, emoțiile plăcute îmi dau adesea senzația că: „Da, totul e super și o să meargă bine!“ Când sunt fericit, viitorul pare colorat și simt că am în sfârșit totul sub control! Mă pot păcăli ușor cu gândul că voi trăi fericit până la adânci bătrâneți. Și apoi, când acel sentiment de fericire se diminuează de la sine în câteva minute, sunt dezamăgit să descopăr că sunt același om care eram cu câteva momente înainte, cu aceleași vechi probleme. În loc să revin lin la starea de echilibru, spulberarea iluziei că voi trăi fericit pe veci mă dezamăgește și mă lasă fără speranță. Iată de ce este important să acceptăm la nivel conștient faptul că natura afectelor plăcute este temporară și cel mai bine este să le apreciem tocmai pentru frumusețea lor efemeră.

Deși cred că există întotdeauna moduri de a stimula afectele plăcute pentru a ne lăsa cuprinși de ele, totuși, ele nu reprezintă o stare de durată. Acestea fiind spuse, putem învăța să apreciem pur și simplu starea de echilibru – lipsa oricărui afect. Și putem alege niște *practici* de durată, precum mindfulnessul,

gratitudinea, acceptarea de sine, mulțumirea și apartenența – toate acestea dau naștere unei stări de pace și de bine general. Dar aceste practici trebuie să lase loc și pentru afectele neplăcute. Nu trebuie să încercăm să ne simțim bine în fiecare moment – cheia e să învățăm să acceptăm tot ceea ce viața ne scoate în cale. Atunci când învățăm să ne simțim confortabil cu situațiile incomode, sentimentul nostru general de mulțumire și pace crește, chiar și în timpul crizelor emoționale precum rușinea, singurătatea și tristețea. „Mă simt de căcat în momentul ăsta… și asta e OK!" După spusele lui Jill Bolte, neurocercetător și speaker de succes TED Talk, orice reacție emoțională durează în jur de 90 de secunde. În acest pasaj, Bolte examinează exploziile de furie: „Odată declanșate, substanțele eliberate de creierul meu se răspândesc în tot corpul și încep să resimt totul la nivel fiziologic. În 90 de secunde de la declanșarea inițială, componenta chimică a furiei se va fi disipat complet, iar răspunsul automatic se va fi sfârșit. Dacă totuși senzația de furie nu dispare după 90 de secunde, acest lucru se întâmplă din cauză că *aleg* să nu permit încheierea acestui circuit."[25]

Simțind și exprimând rușinea fără să îi dăm curs, permitem corpului să o proceseze rapid. Odată ce trece, nu ne vom mai simți atât de rău (presupunând că nu declanșăm rușinea din nou și din nou prin ruminație). Iar atunci când senzația brută a afectului rușinii va fi trecut, va lua naștere un teren de manevră mai regulat, în care vom putea gestiona și interpreta cu mult mai precis mesajul rușinii. Practic, deconstruim lovitura în doi timpi a rușinii. *Simțim* prima lovitură

– afectul rușinii – și *disputăm* a doua lovitură – rușinea cognitivă. Ordinea e importantă! Atunci când vom examina mesajul rușinii după ce valul va fi trecut, acesta va părea brusc mult mai puțin convingător. Este ca și cum am avea de-a face direct cu Vrăjitorul din Oz, fără toate acele sunete și trâmbițe înfricoșătoare. Acest proces ne redă accesul la cortexul prefrontal, astfel încât să putem disputa mesajul rușinii pe cale logică.

„Deci, rușine, dacă înțeleg bine, sugerezi că sunt un om viciat doar pentru că m-am împiedicat din greșeală de o crăpătură din trotuar în fața câtorva străini?!“ Poveștile rușinii se derulează mult mai ușor atunci când ne detașăm de emoția brută subiacentă. Și s-ar putea să descoperim și vinovăție sau rușine benefică. „OK, să spunem că am contribuit și eu la problemă, pentru că mă uitam la telefon în timp ce mergeam. De acord. De acum o să țin telefonul deoparte. Dar asta tot nu înseamnă că sunt un om defect!“

Chiar dacă evenimentul care a declanșat rușinea s-a petrecut exclusiv din vina ta, regreți profund, vrei să îndrepți lucrurile și să te achiți de greșeală, tot cred că este mai util să faci o evaluare generală a situației *după ce* vei fi procesat senzația de rușine. Îți vei fi permis oricum să simți rușinea până la capăt, deci mesajul nu va fi cu nimic trunchiat. Doar că atunci când acționăm în fervoarea emoțiilor, e mai puțin probabil să rămânem în granițele propriilor valori, căci rușinea a evoluat în așa fel încât să ne taie legătura cu cortexul prefrontal, conectându-ne direct la sistemul de răspuns în fața pericolului. Acțiunile întreprinse în vâltoarea

rușinii vor fi întotdeauna marcate de un impuls instinctiv spre încetarea cât mai repede cu putință a senzației neplăcute cauzată de rușine și s-ar putea ca aceste impulsuri să nu ducă la cele mai utile acțiuni. În mod analog, atunci când încerci să reziști în fața rușinii, să o negi, să o amorțești, să o judeci sau să o reprimi, senzația se va prelungi și poate va rămâne chiar blocată undeva în interiorul tău, sub forma unei mici traume. Deci s-ar putea să ajungi să te condiționezi pe cale traumatică cu unele convingeri pe care nici nu le susții în mod conștient. Cred că este mult mai util să ne alegem acțiunile în mod conștient, selectând noi înșine care sunt învățămintele ce trebuie trase din fiecare întâmplare. Atunci când îmi deconstruiesc rușinea și aleg să mă simt inconfortabil, de fapt, întrerup procesul introiecțiilor. Astfel, va fi mult mai puțin probabil ca mesajele rușinii să se cimenteze în interiorul meu pe calea învățării traumatice.

Ruminația

Așa cum am menționat, cea mai utilă cale de a gestiona rușinea presupune să respectăm cei doi timpi ai loviturii: mai întâi senzațiile, iar apoi gândurile. Și deși există fără îndoială o anumită utilitate în a procesa lucrurile de sus în jos, folosindu-ne de gânduri pentru a ne modela emoțiile, cred că primul lucru care apare este afectul, așa că procesarea de jos în sus poate fi mai utilă. Totuși, depinde și de situații. De cele mai multe ori, am senzația că atunci când încercăm să ne gestionăm mai întâi gândurile în timp ce rușinea ne

afectează încă în mod activ, cel mai probabil vom ajunge să folosim logica ca pe o justificare a încercărilor de a *evita* neplăcerea rușinii. Este o greșeală pe care eu însumi o fac adesea. E ca și cum cortexul meu prefrontal este un intermediar care pur și simplu nu permite sistemului limbic să își facă treaba. Atunci când nu vreau să simt rușine sau nu cred că e cazul să o simt, tind să mă folosesc de această strategie eronată, care funcționează de sus în jos: „*Nu ar trebui* să mă rușinez pentru că m-am împiedicat pe trotuar!“ Gândind așa, nu numai că nu fac decât să mă rușinez de propria rușine, dar mă înham la o luptă inutilă împotriva rușinii, încercând să o dau la o parte, să o îngrop, să fug sau să scap de ea. Inevitabil, această strategie nu face decât să prelungească și să amplifice senzația de rușine. Rușine la pătrat.

Și acest mod de gândire poate foarte ușor să declanșeze ruminația. În capul meu, redau din nou și din nou scena împiedicatului pe trotuar, încercând să mă conving că nu a fost *atât* de rău, că de fapt nu am făcut nimic rău, că nu *trebuie* să mă simt rușinat de ce s-a întâmplat (deși deja mă simt). Pentru că rușinea este foarte neplăcută, pare imperios necesar să examinăm situația ca să vedem ce nu a mers cum trebuie. Și adesea chiar *este* util să facem asta. Dar ruminația este o strategie ineficientă. De fiecare dată când rulăm din nou în minte acel incident – eu împiedicându-mă pe trotuar, spre exemplu –, în creierul nostru se declanșează din nou și din nou reacția de rușine, astfel că circuitul rușinii rămâne deschis. Sistemul limbic nu face diferența între fantezie și realitate, așa cum ne amintim. Tocmai de aceea

visele pot părea reale și terifiante și de aceea ni se poate întâmpla să plângem atunci când ne gândim la întâmplări trecute. Deci dacă ruminația este strategia noastră de gestionare a neplăcerii rușinii, nu vom face decât să declanșăm și mai multă rușine, ceea ce va duce la și mai multă ruminație și tot așa într-o buclă nesfârșită. Iar apoi acea emoție *chiar* va dura la nesfârșit (sau până reușim să ne distragem atenția, să ne îmbătăm, să obosim sau să adormim).

Ruminația ne promite adesea răspunsuri la întrebări care nu pot avea răspuns din perspectiva noastră limitată. La ce s-au gândit oamenii care m-au văzut? S-au înfuriat pe mine? Mă judecau? Ce era cu expresiile de pe fețele lor? Ce voiau să zică prin replica aia despre pantofii mei? Și tot așa. Credem că, rulând acel moment din nou și din nou, vom putea deduce ce gândeau *cu adevărat* acei oameni, ca niște detectivi emoționali. Dar o astfel de nesiguranță și ambiguitate este ca un magnet pentru rușinea noastră și pentru predilecția spre negativitate. „Psihicul nostru cinic" intervine și umple toate golurile cu cele mai rele interpretări posibile. Omul ăla sigur s-a gândit că-s un idiot! Sigur s-au enervat și mă judecau! Fața lor exprima dezgust, clar! Și sigur făceau mișto de pantofii mei! În absența unor date concrete, înclinația spre negativitate va proiecta cele mai pesimiste explicații posibile, pentru a ne motiva să ne protejăm împotriva celor mai nefaste scenarii cu putință. Doar așa, ca să fim siguri. Pur și simplu, așa funcționează.

Totuși, dacă vom învăța să ne redistribuim atenția în mod conștient, înclinația noastră spre negativitate nici nu trebuie activată.

Cheia e să ne aplecăm spre curiozitate în loc de rumințație. Rumințația este încercarea de a evita emoțiile neplăcute (motivație negativă), în timp ce curiozitatea acceptă acele emoții, încearcă să le înțeleagă și astfel atrage noi emoții, mai plăcute (motivație pozitivă). Atunci când mă folosesc de curiozitatea benefică, ridic numai acele întrebări la care știu că pot răspunde făcând apel la trăiri la prima mână. Asta înseamnă că dacă într-un incident rușinos sunt implicați mai mulți oameni și consider că împrejurările sunt prielnice, le voi adresa acestora întrebările la care altfel psihicul meu cinic ar încerca să răspundă singur. Cum ți s-a părut faptul că m-am împiedicat? M-am îngrijorat că s-ar putea să te enervezi sau să mă judeci, s-a întâmplat cumva asta? Și ce voiai să zici prin remarca aia despre pantofii mei? Aceste întrebări contracarează acțiunea psihicului cinic prin informații primite de la surse de încredere.

Dar cred că și mai util este să îți folosești curiozitatea pentru a-ți adresa întrebări *ție însuți*, având totuși în vedere experiența la prima mână! Este o cale mai puțin agresivă și mai prielnică de a extrage informații legate de rușine. Rușinea este, de obicei, percepută ca o emoție cu referent extern, deși este generată intern. Se simte de parcă totul se rezumă la ce cred ceilalți, deși gândurile care ne răsar în minte reprezintă ce *credem noi* cu privire la ce cred ceilalți. Este o percepție a percepției. Deci toate informațiile de care avem nevoie ca să gestionăm rușinea se găsesc, de fapt, în interiorul nostru. Folosesc curiozitatea pentru

a întreba: *Ce mi-a declanșat rușinea? De ce? Și care este mesajul pe care rușinea încearcă să mi-l transmită?* Toate aceste întrebări își găsesc răspunsul în trăirile proprii.

Iată un indiciu: dacă privim necunoscutele unei povești pe care creierul nostru încearcă să le completeze, acestea sunt, de obicei, *răspunsurile* la întrebarea „Ce mi-a declanșat rușinea?“ Stă în natura noastră să ne dorim să formăm legături, să ne simțim acceptați, aprobați și doriți. De aceea, simpla *incertitudine* față de gândurile celorlalți ne poate declanșa rușinea. Orice ambiguitate socială are puterea de a ne întrerupe așteptările de afecte plăcute și apartenență, iar acea întrerupere este rușinea. Așa că simplul fapt că nu știu sigur ce a gândit despre mine cel care m-a văzut împiedicându-mă, că nu știu dacă mă judeca sau nu, că nu am putut să îi citesc expresia facială și că nu am înțeles exact remarca legată de pantofii mei, toate acestea mă fac să mă rușinez. Desigur! Nu e neapărat vorba că e ceva *rău* în faptul că m-am împiedicat. Deranjantă este ambiguitatea în ceea ce privește legătura mea cu cei care m-au văzut împiedicându-mă.

Pentru că adesea credem că putem cauza emoțiile altora, rușinea tinde să se concentreze pe propriul comportament. Ce am făcut greșit care să *cauzez* reacția negativă (sau ambiguă) a celui de lângă mine? Iată unde începem să ne învinuim singuri și să venim cu explicații de genul: „Sunt un împiedicat de toată jena.“ Dar propriul comportament poate declanșa diferite reacții în funcție de indivizi și nu putem mulțumi pe toată lumea. În unele cazuri, un astfel de incident poate duce la *crearea* unor legături cu anumiți

oameni care vor încerca să ne sară în ajutor. Și chiar dacă unii ne vor judeca, asta nu înseamnă că legătura noastră cu acei indivizi este pierdută pe vecie. Adevărul este că nu vom ști niciodată cu certitudine ce gândește cineva despre noi și, oricum, nici dacă am ști nu am putea schimba prea multe. Așa că este mult mai util să ne concentrăm pe *propria* persoană, pentru că aici *putem* ști cu certitudine ce s-a întâmplat și de aici putem trage învățăminte.

Oricum, propriul comportament este înrădăcinat în propriile sentimente și valori. Deci dacă suntem cuprinși de rușine, cel mai probabil corpul încearcă să ne transmită că punem preț pe opiniile celor din jur și că fie dorim ca acestea să fie mai pozitive, fie pur și simplu nu suntem prea siguri de ce gândesc aceștia despre noi. În definitiv, mesajul rușinii este că ne pasă. Ne pasă de ce cred cei din jur, pentru că și nouă ne pasă de legăturile pe care le avem cu ei. Și atunci când ne dăm seama care a fost factorul declanșator – simplul fapt că ne pasă –, putem să exclamăm acel *desigur* eliberator și să trecem la procesarea și depășirea rușinii. Vom putea să hotărâm în mod conștient dacă vrem să ne exprimăm jena, să exprimăm faptul că ne pasă sau să cerem mai multe clarificări, să încercăm să reparăm legătura, să învățăm din acel incident sau pur și simplu, să îl lăsăm să treacă.

Merită notat faptul că rușinea poate fi declanșată și de condiționarea din trecut. Spre exemplu, dacă ai fost învățat că sexul este ceva rușinos, așa cum a fost cazul meu, probabil că începi să te rușinezi chiar și când vorbești despre sex în calitate de adult, deși interlocutorul tău nu încearcă să te judece și poate te

afli chiar în mijlocul actului. Să vorbești despre sex s-ar putea să pară *greșit* din cauza condiționărilor tale. Dar poți folosi curiozitatea pentru a afla care este factorul declanșator – simpla conversație despre sex – și apoi să mergi mai adânc ca să înțelegi *de ce* există acest factor declanșator. Poate că vei întâlni unele introiecții din copilărie care spun că oamenii care vorbesc despre sex sunt răi, necioplți sau nepoliticoși. Și pentru că te aștepți ca tu însuți să fii un om bun și politicos, o conversație despre sex poate întrerupe această așteptare, declanșând rușinea. Iar odată ce ai informații despre factorul declanșator, despre contextul istoric mai larg și despre propria condiționare, vei putea să-ți spui „Desigur!“ și să lași totul să treacă.

Curiozitatea internă, procesul de examinare a propriilor trăiri, este suficientă pentru a simți că rușinea și-a atins scopul și că o putem lăsa să plece. Această curiozitate duce la a fi conștient de sine. Ceea ce înseamnă că atunci când vom trăi ceva similar, s-ar putea să nici nu mai fim nevoiți să trecem prin acest proces. Vom înțelege instant ce s-a întâmplat și vom spune: „Desigur!“ Vom recunoaște în mod implicit că o conversație despre sex poate declanșa rușinea, dar asta nu înseamnă că suntem neapărat necioplți sau nepoliticoși și nici nu înseamnă că trebuie să nu mai vorbim despre sex. Odată ce înțelegem și acceptăm aceste lucruri, tot ce trebuie să facem este să lăsăm acea senzație de rușine să împlinească circuitul și apoi să trecem peste. Iar asta se poate termina în câteva momente. Gata. Înapoi la echilibru și la decizii conștiente. Nimic de observat aici.

Logica

Poate că acum te împotrivești: „Dar de ce trebuie să stau și să simt rușine?! A vorbi despre sex nu e rău! Mă doare undeva ce cred alții despre pantofii mei!“

Adevărul este că deși la nivel conștient ne doare undeva, de cele mai multe ori corpul nostru este de altă părere.

Dar acest mod de gândire are logică. Și ai absolută dreptate. Nu e nimic logic, în sine, cu privire la oricare dintre aceste reacții de rușine. Dar, așa cum am mai spus, rușinea nu se bazează pe logică. Logica rușinii este că suntem construiți astfel încât să ne pese de părerile celorlalți, căci în trecut asta ne asigura supraviețuirea. Asta e tot. Și în copilărie, atunci când părinții noștri ne ziceau că nu e bine să vorbim despre sex (sau că nu e bine să facem orice altceva), rușinea ne împingea să îi credem pentru a ne asigura supraviețuirea. Și i-am crezut. Asta e tot.

Acestea fiind spuse, să nu fii de acord cu logica rușinii este un pas important în deconstrucția acesteia, atât timp cât logica este folosită la momentul oportun. Îți reamintesc: dacă *prima* ta reacție în fața rușinii este să îți folosești cortexul prefrontal pentru a o combate pe cale logică, probabil că încerci să eviți emoțiile neplăcute. Și așa cum am discutat, să eviți o emoție neplăcută înseamnă să o prelungești. Deci încercarea de a învinge rușinea prin logică se va încheia probabil cu și mai multă rușine. Iată de ce e important să începem prin: „Desigur!“ Iar apoi, după ce acceptăm și simțim rușinea, este momentul să ne

folosim logica pentru a conștientiza că nu este un lucru rău să vorbim despre sex, iar pantofii mei sunt super! Și folosind această logică, s-ar putea să nu ne mai simțim atât de rușinați… *data viitoare*.

Atunci când acceptăm și simțim până la capăt circuitul rușinii, fără să ne opunem și fără să îl amplificăm, asta va trece de la sine. Iar cortexul prefrontal va putea reveni la funcționarea normală. Și abia apoi, eliberați de contaminarea emoțională din partea sistemului limbic sau a sistemului de răspuns în fața pericolului, vom putea să evaluăm corect mesajul rușinii. Iată momentul în care logica este importantă. Mesajele rușinii se pot sedimenta în niște convingeri esențiale cu privire la propria persoană, la propria valoare sau chiar la valoarea celor din jur ori la modul în care lumea funcționează. Nu numai că aceste mesaje se cristalizează în niște convingeri dureroase cu privire la propria valoare, dar ele pot schimba modul în care ne raportăm la grupuri întregi, filtrând lumea prin prisma unor ideologii eronate în ceea ce privește moralitatea, statutul, dominanța și ierarhia. Iată de ce, când momentul este oportun, este absolut vital să abordăm fiecare dintre mesajele rușinii în parte și să le analizăm la lumina cortexului prefrontal, întrebând: „Este acest mesaj adevărat?“

Și dacă nu este, atunci putem săpa mai adânc. De unde a răsărit acea convingere? Mesajele rușinii toxice sunt aproape întotdeauna niște opinii subiective și problema e că, de cele mai multe ori, nici nu sunt propriile opinii! De obicei, putem trasa sursa acestor mesaje până la una dintre prezențele de influență formatoare în viața noastră – un părinte, profesor, șef,

mentor, prieten sau chiar și un hărțuitor, un prieten fals sau un critic. Câteodată, aceste mesaje iau naștere dintr-un eveniment specific sau din cultura în care am trăit, la modul general. Poate fi eliberator să reperăm originea acestor mesaje și să ne dăm seama că nici măcar nu ne aparțin!

Totuși, trebuie să te previn din nou: chiar dacă rușinea pe care o simți nu ține de propria persoană, asta nu înseamnă că vei putea să nu o mai simți! Este o greșeală clasică a începătorilor, pe care și eu am făcut-o de nenumărate ori. Dacă este vorba despre una dintre acele convingeri cu care am fost condiționați în copilărie, ea nu va dispărea. De fiecare dată când conștientizez sau dezmint unul dintre mesajele rușinii, trăiesc adesea un glorios moment de eliberare: „Aha! Da! Sunt liber!“ Dar apoi mă surprind cuprins de exact aceeași rușine, folosindu-mi noua perspectivă eliberatoare pentru a spune: „Nu! Am trecut peste convingerea asta! Refuz să mă mai las rușinat pe tema asta!“ Și iată-mă din nou înapoi la a opune rezistență în fața rușinii, ceea ce nu face decât să îmi prelungească suferința. E mereu o sursă de angoasă atunci când realizăm că minunatele noastre noțiuni cognitive nu au nicio șansă în fața traumei și a condiționării. Rușinea ne va râde în față: „Ha ha ha, ce naiv!“

Și totuși rămâne imperativ necesar și eliberator să disputăm în mod conștient vechile mesaje ale rușinii, pentru că vom avea acces complet la acele convingeri la care ajungem pe cale rațională atunci când *nu* suntem cuprinși de rușine – adică în majoritatea timpului. Însă imediat ce rușinea va fi declanșată, noile

convingeri vor păli brusc în fața celor vechi. De aceea este important să acceptăm că noile convingeri, cele conștiente, nu le vor înlocui pe cele care ne-au fost inoculate în copilărie, deoarece ele se sedimentează în locuri total diferite: în cortexul prefrontal și în sistemul limbic. De aceea, atunci când ne simțim cuprinși de rușine și vrem să recăpătăm accesul la acele convingeri noi pe care rușinea le blochează, trebuie să repetăm cuvântul magic: „Desigur!“

Iar aici simt nevoia să fac o paranteză și să insist asupra unui lucru. Motivul pentru care tot încercăm să evităm rușinea prin logică (sau prin orice alt mijloc) este că senzația rușinii este al naibii de neplăcută! Rușinea nu se simte niciodată plăcut. E mereu o senzație copleșitoare. Mereu un șoc. Mereu dureroasă. Fără îndoială, rușinea este cea mai neplăcută dintre emoții. Este un afect opus și egal în intensitate față de orice afect pozitiv ne doream sau așteptam într-un anumit moment. Cu cât ne doream sau speram mai mult să simțim senzația fantastică de competență, să simțim că am reușit să formăm o legătură cu cei din jur, cu atât mai dureroasă va fi rușinea atunci când nu vom reuși să împlinim aceste așteptări. Așa că atunci când menționez cu lejeritate „A, încearcă și tu să simți rușinea fără să reacționezi în vreun fel“, ce spun, de fapt, este „Lasă și tu rușinea să înfigă cuțitul în tine de câteva ori, fără să reacționezi în vreun fel“. Probabil că dintre toate sarcinile pe care ți le propun în această carte, să simți rușine și să nu reacționezi este cea mai dificilă! Nu e niciodată ușor să simți rușine. Niciodată. E posibil ca, treptat, rușinea să se declanșeze din ce în ce mai rar, dar intensitatea ei nu va scădea! Pe mine mă

uimește de fiecare dată. Rușinea e mereu o lovitură sub centură. Și iată-mă aici, încurajându-te lejer să încasezi din plin acele lovituri sub centură.

Nu este ușor să te lași cuprins de inconfortabilul rușinii, dar este posibil. E ca și cum ai învăța să te calmezi în timp ce te scufunzi. Dacă ai făcut vreodată scufundări în apă rece, cum este metoda Wim Hof, atunci cunoști sentimentul de panică care se instalează atunci când îți scufunzi întregul corp în apa rece ca gheața sau când încerci să îți ții respirația pentru un răstimp mai lung. Ei bine, rușinea este exact la fel. Ne inundă creierul și detonează sistemul de răspuns în fața pericolului înainte să apucăm să realizăm măcar că s-a declanșat. Scufundarea este o analogie bună, căci rușinea se simte adesea umedă și sufocantă. Dar în loc de apă, ne înecăm în propria mizerie. Ne simțim într-un *câh* organic, copilăresc. Este greu să descriu fără să devin scârbos. Deoarece, așa cum am mai spus, rușinea este strâns conectată cu dezgustul. Am încercat odată să îmi imaginez că rușinea este un loc și o combinație între estetica horror a lui David Cronenberg și sexualitatea din *Alien* al lui H.R. Giger, combinat cu aspectul de coșmar amorf creat de John Carpenter în *Creatura* – dacă toate acestea ar putea cumva să fie la un loc. Practic, era un spectacol de rahat horror. Poate că această imagine este unică pentru modul în care resimt eu rușinea, nu neg, dar ceea ce este rușinea pentru tine va fi influențat de lucrurile pe care le găsești tu însuți dezgustătoare și invers.

Astfel, normalizarea rușinii necesită timp și curaj. Și rușinea nu o să se simtă niciodată drept ceva *normal*. O să fie întotdeauna ceva oribil. Dar putem

învăța să gestionăm acea oribilitate. Putem învăța să ne oprim și să respirăm adânc, chiar și când simțim că ne scufundăm în nisipurile mișcătoare ale rușinii. Important este să reținem că TOTUL VA TRECE. Dacă reușim să simțim rușinea și să exprimăm ceea ce simțim, oricât de oribil ar fi – fără să acționăm în vreun fel –, cel mai probabil vom răzbate până pe partea cealaltă. O altă analogie este momentul în care suntem prinși în mijlocul unui val care se sparge. Orice surfer priceput îți va spune că e inutil să te lupți împotriva unui val – este doar o risipă de energie prețioasă. Și asemenea rușinii, efectul amețitor al vârtejului este terifiant. Dar este temporar. În final, valul se va domoli și te va aduce spre mal. Și *acela* e momentul în care poți înota cu toate forțele pentru a evita următorul val. La fel se întâmplă și cu tumultul emoțional al rușinii – acesta se va domoli, iar apoi vei putea face apel la cortexul prefrontal pentru a fugi cât vezi cu ochii, departe de acea situație sau de acel tipar de gândire.

Deci, așa cum spuneam, trebuie să încasăm cu lejeritate lovitura sub centură a rușinii și să o lăsăm să treacă. Ha, ha, ha! Și un *desigur* sănătos va pune bazele unei atitudini pline de căldură, acceptare și compasiune de sine. Acesta e, cred eu, contextul cel mai potrivit pentru ca emoțiile să își urmeze cursul prin corp. Putem alege să ne exprimăm mesajul emoțional în privat, în funcție de cum considerăm mai potrivit, dar mesajul este întotdeauna important și trebuie auzit, chiar dacă în ultimă instanță nu vom fi de acord cu el pe cale logică și conștientă. Mesajele rușinii sunt o parte importantă a materiei din umbră și

trebuie să respectăm acest lucru. Acceptând că unele lucruri sunt importante pentru corpul nostru, pentru sistemul limbic și pentru condiționarea noastră, vom avea resursele necesare pentru a prezice și gestiona momentele de rușine, adaptându-ne la prezența acesteia. Astfel, ne vom putea menține integritatea și valorile alese în mod conștient. Și, cred eu, aceasta e o cale sigură prin care să ne asigurăm starea de bine.

Rușinea benefică

ADESEA, RUȘINEA APARE în situații în care suntem obligați să acționăm imediat, situații în care suntem față în față cu alți oameni – la muncă, poate în mijlocul unor certuri sau confruntări. Deoarece rușinea ține mult de teama de a fi excluși, aceste momente în care atenția celor din jur este îndreptată asupra noastră ne-o exacerbează. Nu numai că o resimțim, dar cei din jur sunt martori, iar asta e și mai rău, căci rușinea nu își dorește să fie văzută. Iată de ce rușinea tinde să se rușineze de sine. Rușinea își diminuează propriul afect pentru a crea negare sau revoltă și/sau pentru a ne declanșa sistemul de răspuns în fața pericolului. Rușinea ar prefera ca noi să intrăm în modul de fugă, luptă, blocaj sau ploconire în loc să stăm pur și simplu, înroșiți și jenați în văzul tuturor. Rușinea vrea să acționăm! Vrea să ne ascundem, să ne prosternăm sau să ne apărăm poziția în fața grupului sau chiar să o aruncăm asupra altcuiva. Dintre toate aceste reacții pripite în fața rușinii, probabil că cea mai folositoare ar fi retragerea.

Prin reflexul de fugă, câștigăm timp prețios – ideal, câteva momente în singurătate sau alături de un prieten de încredere – pentru a procesa rușinea, pentru a ne domoli reacția sistemului de răspuns în fața pericolului și pentru a reveni la starea de echilibru. Apoi, ne putem arăta din nou în lume. Dacă momentul este propice și suntem curajoși, putem chiar să recunoaștem public că suntem rușinați și că avem nevoie de un moment pentru a procesa ce se întâmplă (avertisment: este foarte probabil ca cei din jur să ne facă să ne rușinăm de propria rușine prin replici precum: „Nu ai de ce să te rușinezi în legătură cu asta!“). Sau putem, în tăcere, să permitem rușinii să își urmeze parcursul de autoreglare, dacă atacul nu este unul violent. Dar este perfect rezonabil și să permitem reflexului de retragere să ne salveze din acea situație printr-o scuză precum „Am nevoie la baie“ sau „Am nevoie de aer“. Putem trage multe foloase dintr-o scurtă plimbare sau dintr-o scurtă repriză de singurătate în care să inspirăm adânc sau să plângem și să spunem: „Desigur!“ În momente în care timpul nu este de partea noastră, ne putem activa rapid cortexul prefrontal prin trucuri precum număratul pe sărite. (De multe ori, număr înapoi de la 100 la 0, din 3 în 3: „100, 97, 94, 91...“) Din nou, această tehnică este mai degrabă utilă *după ce* ne-am permis să resimțim emoția, ca o strategie de prevenție a ruminației.

Pericolul reflexului de retragere este că sistemul de răspuns în fața pericolului este încă activ și într-o fracțiune de secundă își poate schimba strategia. Imediat ce amenințarea este îndepărtată prin luarea distanței, există pericolul de a aluneca într-o versiune

mai tulbure de *atac înspre celălalt*. În cazul meu, e vorba despre ruminație + fantezie. Nu numai că îmi rulez în minte din nou și din nou momentul rușinos, dar îmi și imaginez toate replicile incisive cu care aș fi putut să îmi salvez imaginea. Deși e cu siguranță util să avem în vedere diferite reacții și soluții, contaminarea emoțională a *atacului înspre celălalt* tinde să dea naștere unor fantezii răzbunătoare. Și așa cum este cazul cu toate ruminațiile, atât rușinea, cât și sistemul de răspuns în fața pericolului vor rămâne active, ducând la perpetuarea problemei. Retragerea se poate transforma ușor și în *atac înspre sine*, adică strategia de atac/blamare îndreptată înspre sine. În cazul meu, se declanșează înclinația spre negativitate și încep să ruminez asupra tuturor lucrurilor groaznice pe care ceilalți pesemne le gândesc despre mine și/sau să mă gândesc în termeni catastrofici la daunele pe care comportamentul meu aparent le-a adus propriei reputații. Cel mai adesea, ia naștere o spirală a rușinii și a urii față de sine, adâncindu-ne în retragere din ce în ce mai tare: „Nu o să pot niciodată să îmi mai arăt fața în public."

Astfel, ideal ar fi să folosești retragerea cu atenție. Singurătatea este o oportunitate să practici curiozitatea internă. Ridică-ți numai acele întrebări la care poți răspunde din propria experiență. Amintește-ți că scopul acestor întrebări este să ajungi la concluzia: „Desigur că această situație mi-a declanșat rușinea!" Este un instrument de stimulare a compasiunii de sine, a conștientizării de sine, a logicii și a sensului fără de care un eveniment ar rămâne *incomplet*. Apoi, trebuie să dai drumul acelei emoții.

Odată ce am spus „desigur“, odată ce am resimțit rușinea și i-am permis să se diminueze, putem începe să punem la îndoială componenta cognitivă a rușinii (dacă este nevoie). Cel mai probabil, creierul nostru va fi pregătit deja o explicație convingătoare de genul „diferit, rău și singur“. Putem folosi curiozitatea internă pentru a afla care este interpretarea rușinii în fiecare caz particular. Și odată ce mesajul ne este clar, trebuie să ne amintim că este doar o opinie. Și poate că nici nu este *propria* opinie! Cel mai adesea, mesajele rușinii par adevărate, dar nu sunt. Este doar înclinația spre negativitate care lucrează cu psihicul cinic pentru a bloca alte interpretări. Dar folosindu-ne imaginația, vom găsi aproape întotdeauna noi interpretări care să ne arate că nu suntem diferiți, răi și singuri, ci din contră: la fel ca ceilalți, suntem normali și bine integrați în grup. Iată ce poate face rușinea benefică.

Spre exemplu, te încurajez să pui la îndoială orice noțiune de bine sau rău obiectivă și să încerci să o transformi în judecăți personale și subiective. În mod analog, încearcă să depășești convingerea că ai fi pătat de vreun viciu permanent și fatal, iar în schimb să consideri problema drept ceva specific și temporar. Sau cel puțin să accepți că este vorba despre o parte mică și naturală a unui sine mult mai complex. Poate fi de ajutor să îți reamintești afirmațiile de contracarare a rușinii: „Poate că mă *simt* ca un om rău, dar asta nu înseamnă că *sunt* un om rău“, „Poate că *am făcut* ceva rău, dar asta nu înseamnă că *sunt* ceva rău“, „Ceva rău mi s-a *întâmplat*, dar asta nu înseamnă că *am devenit*

ceva rău“ sau „Poate că îmi este greu să accept sau să controlez *o parte din mine*, dar asta nu înseamnă că trebuie să resping *întregul meu sine*“.

Un alt instrument de reinterpretare a rușinii este procesul de descompunere a mecanismului de declanșare a rușinii. Caută neconcordanța între așteptare sau speranță și realitatea trăită. Acea diferență este cauza rușinii. Cel mai probabil este vorba despre o comparație implicită, care spune că situația așteptată era *superioară*, pe când situația reală a fost *inferioară*. Dar această comparație ierarhică nu este neapărat adevărată! Nu numai că noțiunile de *superior* și *inferior* sunt subiective, dar nu există nicio cale de a ști dacă situația la care sperai ți-ar fi îmbunătățit într-adevăr viața. Tot ce știi cu siguranță este că în momentul prezent nu simți niciun afect plăcut, ceea ce înseamnă că nu ești obiectiv din punct de vedere emoțional. Poate că așteptările tale erau eronate și nerealiste. Și oricum, situația reală aduce cu siguranță propriile avantaje, chiar și prin simplul fapt că data viitoare vei ști mai bine cum să îți împlinești așteptările. Înțelegerea mecanismului subiacent rușinii – diferența între așteptare și realitate – îți permite să renunți la ideea că ai pățit ceva rău în mod obiectiv.

O altă cale de a transforma rușinea toxică în rușine benefică este să te folosești de mentalitatea flexibilă pentru a contracara mesajele mentalității fixiste. Atunci când te folosești de mentalitatea fixistă, orice greșeală duce la efecte permanente și copleșitoare; astfel, se declanșează rușinea: AR TREBUI SĂ ȘTII DEJA TOTUL. Iar asta contribuie la ideea că o anume *greșeală fatală* s-ar putea petrece, o greșeală ipotetică

atât de mare, încât te-ar marca pe veci drept iremediabil lipsit de valoare. Soluția rușinii este să te convingă să trăiești pe picior mic, să nu îți asumi niciun risc și să îți duci existența cât mai neobservat. Pentru a transforma toate aceste noțiuni prin prisma unei mentalități flexibile, trebuie să îți amintești constant că oamenii sunt capabili să se adapteze și să învețe. Și că anumite greșeli, oricât de dezastruoase, sunt un pas necesar și chiar benefic în acest proces. Nu sugerez că ar trebui să începem să greșim în mod intenționat. Spun doar că ele sunt un aspect inevitabil al dezvoltării. De fapt, oamenii învață să facă lucruri tocmai *pe calea* încercărilor și erorilor (adică a greșelilor). Nu există greșeli fatale, greșeli atât de dezastruoase, încât din ele nu se poate învăța nimic! Va exista mereu șansa să ne revanșăm, să ne răscumpărăm greșelile (cel puțin în propria percepție) și să simțim din nou emoții plăcute. Și totuși orice eșec doare, dar asta e parte din proces. Și ne vom putea folosi instrumentele mentalității flexibile ca să ne gestionăm așteptările, să acceptăm că nu trebuie și nici nu *putem* să ne naștem buni la toate.

Practic, mentalitatea fixistă ne ajută să acceptăm că oamenii se nasc cu un număr limitat de instincte pentru un motiv. Dacă era într-adevăr necesar să fim perfecți pentru a supraviețui, am fi ajuns pe lume cu o întreagă personalitate preinstalată, ca niște roboți. Dar este evident că așa ceva nu este necesar, pentru că dacă ar fi fost, am fi evoluat pe această cale! Deci tocmai imperfecțiunea ne ajută să supraviețuim. Datorită imperfecțiunii suntem cel mai flexibil și adaptabil

animal de pe această planetă. Perfecțiunea ne-ar fi răpit tocmai esența a ceea ce înseamnă să fii cu adevărat om: șansa de a alege.

Rezervele limitate de instincte ne permit să învățăm orice dorim pentru a deveni orice dorim! Iată de unde ia naștere sentimentul liberului-arbitru. Dar este nevoie de multe încercări și eșecuri pentru a ajunge să ne bucurăm pe deplin de această libertate. Pentru a învăța ceva, este nevoie să nu știm. Pentru a ajunge cineva, este nevoie să fim un nimeni. Deci suntem în mod inerent creaturi imperfecte, dar asta e o calitate, nu eroare de sistem! Într-un fel, imperfecțiunea noastră profund umană este o superputere. Dar dacă lăsăm mentalitatea fixistă alimentată de rușine să ne controleze gândurile, vom încerca să evităm această noțiune. Vom încerca să ne ascundem într-o zonă de confort, să nu învățăm nimic nou, să nu ne asumăm niciun risc, să nu pornim în nicio aventură, să nu ne expunem în niciun fel. Și *asta* ar fi o rușine.

Perfecționarea de sine

Treptat, vei începe să devii mai bun la a transforma rușinea toxică în rușine benefică. Dar s-ar putea să descoperi, așa cum mi s-a întâmplat și mie, că rușinea continuă să te manipuleze în moduri din ce în ce mai subtile. Poate că ai învățat să te accepți, poate că ai ajuns să fii mândru de propriile realizări și poate că ești în sfârșit mulțumit de viața ta, în general, dar este foarte posibil ca urme ale rușinii să fie în continuare prezente, camuflate în ceea ce par a fi niște impulsuri

benefice spre schimbare, perfecționare, progres și chiar găsirea unui scop sau sens în viață. Cei mai mulți dintre noi trăim într-o cultură care pune valoare pe muncă, progres, realizări și succes (orice ar însemna asta) și rușinea se folosește din plin de această mentalitate. Iar asta înseamnă că ne putem simți mulțumiți în *momentul prezent*, deși undeva în subconștient rușinea ne tot șoptește că trebuie să muncim din greu și fără încetare ca să ne asigurăm că vom fi mulțumiți de noi înșine și *mâine*. Toată acea stimă de sine muncită din greu, toată acceptarea de sine și mândria, toate acestea pot fi *condiționale* – ele sunt prezente doar în virtutea unui acord implicit, conform căruia trebuie să muncim pentru a deveni din ce în ce mai buni. Iar de nu, vom ajunge din nou să fim lipsiți de valoare (sau cel puțin așa ne amenință rușinea).

În fiecare săptămână, alcătuiesc câte o listă cu lucrurile care mi-au adus fericire în zilele respective. Și unele dintre cele mai recurente surse de bucurie sunt noile descoperiri pe care le fac în legătură cu propria psihologie, în special în ceea ce privește rușinea. Îmi place ideea de a învăța, de a deveni mai bun, de a face progrese, de a dobândi noi abilități, de a evolua, de a crește și așa mai departe. Practic, sunt dependent de dezvoltare personală și de promisiunea unor schimbări pozitive (dacă citești această carte, poate că și tu simți la fel). Și nu este nimic în neregulă cu învățarea, dezvoltarea și progresul. Dar din nou, impactul asupra propriei stări de bine depinde de cât de mult permit motivațiilor negative să primeze în fața celor pozitive.

Având în vedere că, pentru mine, toți oamenii au valoare egală, care este diferența dintre eu de dinainte de dezvoltarea personală și eu cel de după? Pare că îmi atac propria filozofie de viață când susțin că am devenit cumva *mai bun* decât eram înainte. De fapt, fiecare nou lucru pe care îl descopăr mă face să îmi doresc să-l împărtășesc cu cei din jur, în căutarea aprobării externe. Iar asta spune multe. Ceea ce se leagă de nevoia mea copleșitoare de a împrăștia în jur tot felul de sfaturi, un prilej de a dovedi cât de inteligent, isteț, înțelept și profund am devenit. Faptul că scriu această carte ține tot de acea nevoie. Suspectez că o mare parte din fericirea dezvoltării de sine ține de propriul narcisism. De fapt, este o altă cale de a te cățăra mai sus în ierarhia ficțională a valorii umane, o altă cale de a ne demonstra valoarea. Deci nu e de mirare că tânjesc după noi cunoștințe și descoperiri! Este un fel de dependență. Am nevoie de doza zilnică de valoare pe care simt că o obțin prin „perfecționarea de sine".

Nu mă înțelege greșit, e fantastic când ne simțim competenți și (în sfârșit) valoroși! Dar când este un sentiment temporar sau vine în detrimentul valorii altcuiva, atunci este o soluție precară și care pe termen lung ne va face să ne simțim și mai lipsiți de valoare.

Undeva în adâncul meu am fost condiționat să cred că în viață ori înoți, ori te scufunzi. Iar asta înseamnă că trebuie să încerc, să muncesc, să mă chinui, să fiu mereu, mereu, mereu ocupat. Este din nou o formă de hipervigilență, probabil legată de traumă și condiționare. Dacă nu încerc în mod constant să devin mai bun (în orice mod subiectiv îmi

dictează cultura să o fac), atunci simt că cel mai probabil îmi voi pierde meritele și valoarea. Voi rămâne în urmă față de restul grupului. Este exact ca în cazul copiilor, care uneori trec printr-un regres către un stadiu de dezvoltare anterior. Este ca și cum dacă voi înceta să încerc din răsputeri, dacă mă voi relaxa prea tare și voi lăsa garda jos, renunțând la hipervigilență, atunci toți cei din jur vor avansa în clasa întâi, iar eu voi rămâne blocat la grădiniță. Și nu că ar fi ceva în neregulă cu grădinița sau cu alt stadiu al vieții, dar această situație pur și simplu nu îmi împlinește dorința de perfecționare constantă. De fapt, adesea simt că nimic nu poate sătura această poftă. Așa că fiecare punct de cotitură în viață, fiecare val de mândrie și fiecare realizare au pentru mine o valoare trecătoare.

Și deși îmi place să mă gândesc că viața este un dar prețios, când mă blochez în această mentalitate simt că viața însăși este un dar pe care trebuie să îl *câștig* constant. E ca și cum îmi cumpăr în rate propria viață. Ca și cum trebuie să o trăiesc la maximum, pentru că altfel nu o merit. Ca și cum trebuie să îmi justific existența. Și dacă mă opresc și pur și simplu mă bucur de darul vieții, mă simt de parcă nu mă mai străduiesc destul de tare. Ceea ce m-ar transforma într-un ratat, un nimeni, o risipă de spațiu.

În termeni mai generali, este ca și cum m-am blocat într-o stare de stimulare cronică în ceea ce privește progresul și realizările. Sigur, pot să mai trag un pui de somn din când în când, să am grijă de mine, să merg în vacanță și toate acestea. Pot să mă bucur de o victorie, să mă laud cu unele realizări trecute și să mă

dau mare cu unele abilități pe care le-am dobândit muncind din greu. Dar la nivel profund, încă nu îmi permit să mă relaxez complet și să mă accept constant așa cum sunt. Indiferent cât de mulțumit sunt cu mine însumi și cu viața mea, mereu simt nevoia să fac mai mult. Este ca și cum alerg la maraton și am senzația vagă că undeva există o linie de sosire a succesului, dincolo de care mă voi simți în sfârșit împlinit. Dar asemenea narcisismului, acesta este un tipar de comportament care nu își atinge niciodată împlinirea. Este o stare de stimulare traumatică care nu se lasă eliminată prin autoreglare. Maratonul este nesfârșit, pentru că alergatul în sine ține rușinea sub control. Așa că de fiecare dată când mă opresc, indiferent cât de departe am ajuns, rușinea apare din nou, la fel de plină de forță ca întotdeauna. Iar asta înseamnă că, de fapt, nu voi atinge niciodată succesul, indiferent de ce realizări voi avea în viață. Nu va fi niciodată suficient, pentru că soluția mea este temporară – zilnic am nevoie de câte o reîmprospătare a sentimentului de valoare, în cantități din ce în ce mai mari. Trebuie să simt că progresez constant.

Problema cu dezvoltarea de *sine* este că totul e o iluzie. Iată o altă interpretare eronată. *Sinele* meu nu se poate „dezvolta". *Sinele* meu nici nu se schimbă neapărat! Clapele unui pian pot produce un infinit de cântece diferite, fără ca pianul să se schimbe în vreun fel. Cu cât simt mai mult că m-am dezvoltat, cu atât devin conștient de faptul că nu fac decât să cânt din ce în ce mai onest la pianul metaforic. Și sunt același pian care am fost mereu. Iar asta e OK! Valoarea și autenticitatea mea au existat dintotdeauna. Nu am

făcut decât să le ignor, ascultând mesajele rușinii. Aș fi putut fi eu însumi de la bun început. Și totuși, chiar și acum, când în sfârșit mă simt confortabil cu mine însumi, mă surprind păcălindu-mă din nou cu mesajele rușinii, care îmi spun că trebuie măcar să fiu în fiecare zi o versiune mai bună a propriei persoane.

Nu mă înțelege greșit, nu sugerez că nu aș putea sau nu ar trebui să învăț, să mă perfecționez și să mă dezvolt (cred că asta se va întâmpla oricum). Problema sunt termenii în care gândesc dezvoltarea de *sine*. Este o simulare a mentalității flexibile, care se hrănește cu ideile ierarhiei ficționale a valorii umane. Confund dezvoltarea *abilităților* mele cu dezvoltarea întregului meu sine. Astfel, rușinea mă îndepărtează din nou de sinele autentic, promițându-mi că în viitor voi deveni mai bun și mai merituos. Este o altă variație a clasicului refren al rușinii: „Ceea ce sunt acum nu este suficient." Această formă de „nu sunt suficient de bun" nu se mai sedimentează în ură față de sine – acum cel puțin mă plac destul de mult –, dar tot cred că avem de-a face cu rușinea toxică.

Și dacă dorința mea constantă și arzătoare este să fiu mai bun pe viitor, probabil că în continuare nu trăiesc în momentul prezent. Poate că îmi place să învăț în momentul prezent, poate că sunt foarte concentrat pe practica dezvoltării de sine în momentul prezent, dar țelul de a deveni un om mai bun îmi îndreaptă gândurile spre viitor. De fapt, suspectez că rușinea încearcă în mod activ să îmi distragă atenția de la momentul prezent! Rușinea otrăvește momentul prezent cu tot felul de emoții neplăcute și gânduri dureroase, pentru a ne împinge să facem niște

schimbări masive. Mă face să îmi doresc să nu mai trăiesc în propria piele, să trec printr-o implozie și să nu mai exist. Rușinea mă face să vreau să evadez într-un viitor în care să fiu cumva mai bun – poate chiar „perfect".

Poate de aceea suntem atât de obișnuiți să ne îndreptăm atenția asupra viitorului (sau a trecutului) – pentru a evita potențiala neplăcere a rușinii și a altor emoții în momentul prezent. Rușinea vrea să ridice un zid între sinele meu autentic și restul lumii, să mă țină la distanță de momentul prezent, într-atât încât să mă simt alienat de propria autenticitate. Este greu să îmi dau seama ce simt, ce vreau, ce îmi trebuie și ce valorez cu adevărat atunci când teama de incomod mă împiedică să mă îndrept spre propriul sine pentru a afla (iar asta explică și de ce, pentru unii oameni, meditația este ceva profund neplăcut). Rușinea ne privează de conștientizarea de sine, obligându-ne să acceptăm o nouă mască, despre care presupunem că este mai adecvată și demnă de iubire.

Iată de ce este important să nu mai fugim de sentimentul rușinii. Este un proces prin care trăim momentul prezent. Este important să adunăm curajul și acceptarea de sine necesară pentru a trăi pur și simplu toate senzațiile și gândurile care ne apar în cale, plăcute sau neplăcute, copleșitoare sau liniștitoare, social acceptabile sau tabu. Astfel, nu vom mai fi nevoiți să fugim spre viitor, în încercarea de a reprima toate aceste sentimente prin negare sau de a le amorți prin tot felul de distrageri și nici să acționăm sub impulsul acestora. Este mult mai simplu să observăm tot ce ni se întâmplă în momentul prezent, să resimțim

și să exprimăm acele lucruri, chiar și când este vorba despre rușine. Cred că această practică reprezintă fundația stării noastre de bine. Să recunoaștem simplu, direct și onest, atât față de sine, cât și față de cei din jur: „Acesta sunt eu."

Totuși, intensitatea emoțiilor poate ieși din zona pe care corpul o poate tolera, ajungându-se la reacții adverse precum colapsul, disocierea sau copleșirea emoțională. Iată de ce este important să știi ce poți și ce nu poți duce, emoțional vorbind. Dar dacă te hotărăști să îți supui sinele autentic unui proces de autocenzură ca să ascunzi anumite emoții, îți recomand să nu mergi pe calea rușinii, ci să te folosești de filtrul cortexului prefrontal și de valorile conștiente, alegând metode precum bunătatea, compasiunea și umorul. Cred că este întotdeauna util să îți gestionezi autenticitatea în contextul mai larg al integrității, adică să încerci să judeci și în afara emoțiilor de care ești cuprins în momentul prezent. Dar așa cum este cazul oricărei forme de autocontrol, rușinea se poate strecura pe ușa din spate, alături de integritate și valorile conștiente. Prin gânduri precum: *Nu „ar trebui" să fiu furios* sau *„Trebuie" să am mai multă compasiune* sau *Nu sunt „destul de" amabil* sau *„E necesar" să ignor acest gând critic și să fiu „mai bun" de atât*. Cred că cea mai bună cale de a-ți atinge starea de bine necesară nu este să fii „mai bun" sau să încerci să acționezi după niște valori superioare. Important este să fii tu însuți.

Așa că întrebarea este: cum putem să fim noi înșine *și* să fim la înălțimea propriilor valori, *în timp ce* ne păstrăm integritatea? Iată o întrebare la care fiecare trebuie să răspundă singur. Eu lucrez la asta constant.

Așa cum am spus, în încercarea de a fi cât mai autentic, procedura mea este să îmi observ emoțiile, să le accept, să le simt și să le exprim, fără a acționa sub impulsul lor. Practic, asta înseamnă că îmi exprim sinele autentic prin cuvinte, iar valorile și integritatea mea vor fi relevate prin acțiuni.

Într-adevăr, câteodată îmi este dificil să îmi exprim impulsurile neplăcute – precum criticile la adresa celorlalți – în așa fel încât să îmi mențin atât valorile ce țin de amabilitate, cât și pe cele ce țin de sinceritate. Chiar și dacă e vorba numai despre cuvinte. Poate că e pur și simplu vorba despre o lipsă de curaj. Iar asta e în regulă. În acele momente, adesea ajung să țin pentru mine anumite adevăruri. Caut totuși o cale de a le satisface măcar la nivel intern, acceptându-le și asumându-mi-le în mod clar. Și încerc să îmi amintesc care este natura materiei din umbră, dar și să găsesc locuri potrivite în care pot discuta despre asta, de exemplu, în terapie, alături de un prieten de încredere sau în termeni mai teoretici în podcastul meu ori chiar în această carte.

Maxima culturală care rezumă cel mai bine modul în care mi-am ascuns până acum autenticitatea este: „Dacă nu ai nimic amabil de spus, mai bine taci." Poate că pare o regulă *bună*, dar nu este neapărat *bine* să fii lipsit de autenticitate. Să fii amabil nu înseamnă neapărat să fii nesincer. Și nici să te ploconești în fața celorlalți. Ori să pui percepția înaintea realității. Ori să îți respingi adevărul și să nu te lași complet văzut. Să fii amabil nu înseamnă să aduni resentimente și să te lași controlat de rușinea toxică. Cred că toată lumea are de suferit atunci când *amabilitatea* nesinceră

câștigă. Ca să fur o veche zicală de la Alcoolicii Anonimi: „Claritatea înseamnă bunătate. Neclaritatea înseamnă lipsă de bunăvoință.“ Ceilalți își dau întotdeauna seama atunci când cineva este doar superficial amabil, iar asta duce la răceală, distanțare și singurătate. Intuim că nu este o legătură autentică. Și pare că implicit suntem și noi nevoiți să răspundem tot prin amabilitate (te ajut să te simți confortabil, dacă și tu mă ajuți). Și astfel apare întrebarea: ce înseamnă, până la urmă, să fii *amabil*? Nu e vorba despre bunătate. Este ceva mai superficial. Cred că bunătatea se concentrează asupra celuilalt, pe când amabilitatea se concentrează asupra propriei persoane.

Dacă e să fiu sincer, când încerc să fiu amabil, mă gândesc mai puțin la ce ar presupune lipsa de bunătate decât la rușinea de a fi judecat. Astfel că amabilitatea nu este decât o diversiune care mă va face să arăt bine, și nu un comportament care să aibă în vedere impactul direct asupra celorlalți. Este o variație a vechii „percepții asupra percepției“ induse de rușine, dar în acest caz este vorba despre a ne păsa de ce le pasă celorlalți. Adică nu e vorba că mie îmi pasă de *tine*, ci că mie îmi pasă dacă ție îți pasă de *mine*. Și ca să fiu corect, de cele mai multe ori este vorba despre o combinație între cele două, dar partea în care eu încerc să dau bine este adesea ascunsă undeva în subconștient și de aceea simt nevoia să o disec. Este important să devenim conștienți de aceste adevăruri ascunse, pentru că doar așa vom deveni conștienți de întregul nostru sine autentic. Integritatea noastră conține toate aceste informații.

Având toate aceste cunoștințe, pot opera mai ușor conform propriilor valori. Odată ce accept probabilitatea ca cei din jur să mă judece pentru aceste opinii mai dificile, alături de faptul că această judecată îmi va declanșa probabil rușinea, voi putea găsi niște căi mai blânde de a exprima adevărurile cu pricina. Dacă asta are vreun sens. Este un proces continuu de demascare a căilor din ce în ce mai viclene prin care rușinea îmi moderează autenticitatea. Este un proces prin care sunt constant atent la diferențele (câteodată subtile) între acțiunile pe care le întreprind pentru că așa îmi dictează valorile și tot ceea ce întreprind pentru că așa îmi dictează rușinea. Între motivațiile negative și cele pozitive. Între încurajarea autenticității și învăluirea acesteia. Cred că atunci când acțiunile mele își au rădăcinile în sinele autentic, mă găsesc într-un scenariu de tipul „atât/cât și" (este încurajată atât acceptarea, cât și egalitatea). Rușinea, pe de altă parte, duce la o gândire de tipul ori/ori, dacă nu chiar superior/inferior (ceea ce încurajează comparațiile și ierarhizarea). Nu spun că rușinea mă încurajează să fiu nesincer, ci doar că rușinea mă împinge să spun doar o latură a poveștii, cea în care eu arăt mai bine. Și câteodată mă face să nu *văd* toate laturile unei situații. Autenticitatea și transparența, pe de altă parte, mă ajută să descopăr și să exprim imaginea mai largă. Și pentru mine, aceasta a devenit un bun barometru al autenticității: știu că acționez pe baza valorilor și a integrității atunci când prezint *atât* părțile bune, *cât și* pe cele rele, atât mândria, cât și rușinea.

Deși dorința mea de a fi considerat un om amabil este un impuls sincer, acționând astfel oamenii nu vor

vedea cine sunt cu adevărat. Adevărurile dificil de auzit din spatele amabilității reprezintă și ele un impuls sincer, dar nici măcar exprimarea acestora nu este suficientă. Rușinea care clocotește în adâncuri este, la rândul ei, parte din integritatea mea. Cheia este să fiu atent la toate acele părți subtile și uneori contradictorii și să caut căi de a le resimți și de a le exprima. Astfel, voi putea fi pe cât de autentic și integru posibil. Este un parcurs al cunoașterii de sine, al autenticității și al integrității, în încercarea de a fi conștient de întreaga imagine cu privire la propria persoană. Și cred că acest parcurs este o bună cale de urmat spre o stare de bine sporită.

Acceptarea de sine

Nu ne putem schimba, nu ne putem îndepărta de ceea ce suntem, până nu acceptăm complet ceea ce suntem.

– CARL ROGERS, psiholog, a pus bazele conceptului terapeutic de „apreciere pozitivă necondiționată“[26]

CRED CĂ ACCEPTAREA DE SINE ESTE SUBAPRECIATĂ. *Mult* subapreciată. Văd cum majoritatea dintre noi, inclusiv eu, alergăm de colo-colo încercând să ne „îmbunătățim“ (și, prin extensie, încercând să îi îmbunătățim și pe ceilalți). Dar așa cum am mai spus, cred că schimbarea constructivă vine pe calea acceptării de sine. Ceea ce este un fel de oximoron. De fapt, nu ne schimbăm, ci mai degrabă ne adaptăm. Și poate că dacă acea adaptare pare să dea rezultate bune, ea se va transforma într-o schimbare pe termen lung. Poate. Dar dacă vizăm în mod direct

schimbarea, probabil că totul va ricoșa împotriva noastră. Poate că nu vom face decât să întărim tocmai acele lucruri de care încercăm să scăpăm. Dorința față de schimbare este, fără îndoială, o formă de rezistență și de respingere de sine. Problema este că multe dintre lucrurile pe care dorim să le schimbăm sau cărora vrem să le ținem piept sunt fie permanente, fie profund sedimentate înăuntrul nostru, astfel că atunci când încercăm să le respingem, să le ascundem din planul conștient, ele devin și mai puternice în zona umbrei. În cele din urmă, nu mai suntem conștienți de modul în care acestea acționează și ne este din ce în ce mai greu să le gestionăm. Iată cum operează rușinea și condiționarea.

Imaginează-ți că ai moștenit o bombă periculoasă și din motive evidente nu o vrei prin preajmă. Faptul că ai ajuns să deții această bombă nu este vina ta, dar acum ea este responsabilitatea ta. Nu ai fost învățat cum să o dezamorsezi sau să o dezasamblezi și orice încercare neavizată o poate detona. Iar dacă încerci să o îngropi sau să o ascunzi, cineva o poate detona accidental. Cel mai sigur loc pentru această armă periculoasă este chiar în fața ta, în câmp deschis, într-un loc în care să o poți vedea în orice moment. Îi poți chiar atenționa în mod explicit pe cei din jur, apelând la sprijinul, grija și înțelepciunea celorlalți în încercarea de a ține sub control această armă. Astfel că în loc să o ascunzi, învață să o gestionezi prin acceptarea deschisă, prin discuțiile și explorările cu privire la funcțiile acesteia. Iată cum poți căpăta abilitățile necesare pentru a te menține în siguranță,

asigurându-te că acea bombă nu se va declanșa. Poate vei descoperi chiar că este posibil să aducă unele foloase.

Această analogie stângace rezumă modul în care privesc rușinea și condiționarea. În loc să le schimb, să le ascund sau să le distrug, încerc să le țin aproape. Încerc să le înțeleg, să vorbesc despre ele și învăț să le gestionez în mod conștient, transparent și onest. Astfel, bomba nu este distrusă și nici schimbată. Este pur și simplu mânuită diferit, în siguranță. Îmi adaptez comportamentul în jurul ei. Aceleași metode sunt valabile și pentru rușine și condiționare. Ele nu sunt greșeala mea, dar sunt responsabilitatea mea. Deși poate că nu voi fi capabil să schimb sau să scap de aceste impulsuri nedorite, vestea bună e că oamenii sunt cele mai adaptabile ființe!

Cele mai multe dintre lecțiile prezentate în această carte sunt menite să opereze astfel. Acceptare și adaptare. Nu trebuie să respingi nicio parte a propriului sine, fiindcă acest mesaj aparține rușinii. Dar ai întotdeauna șansa să dezvolți o mai mare conștiință de sine, devenind mai stăpân pe propria persoană. Și vei putea folosi această nouă profunzime pentru a dezvolta propriile tehnici de a atinge starea de bine. Mi se pare util să privesc întregul proces drept o călătorie. Nu este nimic în neregulă cu tine. Vechiul sine nu este mai rău, noul sine nu este mai bun – sunt doar niște opriri pe parcursul unei lungi călătorii. Nu devii mai bun, nici nu te schimbi propriu-zis, ci pur și simplu călătorești.

Deși pe parcursul drumului vor fi multe revelații ce vor părea că îți alterează întreaga ființă într-o

fracțiune de secundă, dacă te asemeni un pic cu mine, probabil că nu va fi vorba decât despre niște informații descoperite la nivel cognitiv. Reorientarea dinspre vechile tipare și condiționări spre o stare mai conștientă va rămâne un proces gradual, imperfect și nesfârșit. Și poate vei simți că mintea a ajuns la destinație cu mult înaintea corpului, ceea ce va fi frustrant. Dar atât timp cât vei avea încredere că totul este o călătorie, iar călătoria este oricum nesfârșită, atunci nici nu contează dacă într-un anumit moment ești mai aproape de început decât de sfârșit. Pentru că nu există un sfârșit specific. Totul este să păstrezi direcția cea bună. Ceea ce va presupune oricum să aluneci și spre direcția cea rea. Cu siguranță vei ajunge să suferi, să treci prin momente neplăcute și să simți durere. Dar totul e parte din călătorie. Așa înveți care este direcția potrivită ție. Atât timp cât îți recâștigi curiozitatea în fața acelui moment incomod, ești în continuare pe calea cea bună.

Curiozitatea

Curiozitatea este o busolă. Așa că lipsa ei este cea care ne abate de la drum. Câteodată ne pierdem curiozitatea prin plafonare, câteodată ne pierdem speranța, câteodată ne pierdem curiozitatea de rușine sau de teamă, iar câteodată siguranța ne face să ne-o pierdem. Curiozitatea este o deschidere înspre punerea sub semnul întrebării, un sentiment alimentat de optimismul intrinsec al învățării. Chiar și în fața suferinței, curiozitatea pare să ne ofere întotdeauna

speranță. Speranța că înțelegându-mi suferința, voi putea să învăț din ea, să o gestionez și chiar să o apreciez.

Asemenea mentalității flexibile, curiozitatea nu este ceva ce am pur și simplu. Este adesea un instrument extern și trebuie să îmi amintesc în mod conștient să îl utilizez. Câteodată curiozitatea apare în momente fericite, ludice și pline de încântare, dar mi-o pot cultiva chiar și când sunt afundat în cele mai neplăcute emoții. Când resimt emoții intense, pot alege una dintre cele două direcții. Pot încerca să scap de acele emoții permițând subconștientului să preia controlul sau pot să mă îndrept în mod conștient spre acele sentimente, pe calea curiozității. Astfel, pot fie să îmi accept, fie să îmi resping trăirile. Curiozitatea este acceptare. Iar acceptarea este poarta către călătorie, călătoria nesfârșită a conștiinței de sine, a adaptabilității benefice și a stării de bine sporite.

Ca mașinărie de interpretare a sensului, creierul nostru își dorește să primească, și adesea își fabrică singur, tot felul de povești bune. Poveștile sunt felul în care partea rațională a creierului nostru pare să interpreteze lumea, ca rezultat al trăirilor noastre liniare în timp. Iar curiozitatea este doar o dorință înnăscută de a cunoaște o poveste, de a da sens lucrurilor. A învăța înseamnă a urma calea unei povești care duce către cunoaștere. Iar cunoașterea este practic o poveste care spune: „Asta are sens.“ Adică are un fel de logică, o structură, o cauză și un efect pe care le putem înțelege, cu care putem lucra și pe care le putem aprecia. Să ne pierdem curiozitatea înseamnă să ne pierdem dorința de a cunoaște întreaga poveste,

înseamnă să respingem povestea, să îi rezistăm și să o ignorăm – practic, o stare de negare (fără doar și poate, una dintre cele mai comune reacții în fața rușinii). Curiozitatea întreabă: „De ce se întâmplă asta?“ În timp ce rușinea spune: „Asta nu ar trebui să se întâmple!“ Rușinea încearcă să blocheze, să ascundă și să se impună asupra realității, în timp ce curiozitatea acceptă, urmează și invită realitatea, săpând din ce în ce mai adânc.

Curiozitatea poate fi folosită și direct asupra rușinii, iar rezultatele sunt foarte promițătoare. Rușinea vrea să declanșeze o reacție, dar în loc să reacționeze, curiozitatea explorează, întrebând: „Ce se petrece aici? De ce mă simt astfel? De ce am aceste gânduri?“ Și chiar dacă ajungem să reacționăm, nu este niciodată prea târziu pentru curiozitate! „De ce reacționez așa? Ce se întâmplă atunci când reacționez așa? În ce alte moduri aș putea să reacționez?“ Și tot așa. Cu cât mai multă curiozitate, cu atât mai bine. Asemenea rușinii, curiozitatea se poate răsfrânge și asupra sieși. Curiozitatea poate să descopere întreaga poveste, dar apoi să continue să întrebe: „De ce cred că asta e toată povestea? Este aceasta o poveste adevărată? Este într-adevăr povestea completă? Este singura poveste?“

Asemenea rușinii, curiozitatea poate fi aplicată la orice, oricând. Putem fi curioși în legătură cu propriile reacții, dar putem fi curioși și în legătură cu reacțiile celorlalți: „Oare de ce acest om reacționează așa?“ Întorcându-ne la comunicarea nonviolentă, am putea întreba: „Care sunt nevoile pe care acel cineva ar putea încerca să le împlinească? De ce oamenii se comportă

așa cum se comportă?“ Curiozitatea cu privire la ceilalți duce la foarte puternica practică a schimbării perspectivei. Curiozitatea ne aduce mai aproape de ceilalți. Rușinea ne îndepărtează. Și, asemenea rușinii, curiozitatea cu privire la curiozitate poate genera o buclă recursivă. Dar în timp ce rușinea cu privire la rușine este o spirală descendentă, care ne face să ne închidem în noi, curiozitatea cu privire la curiozitate este o spirală ascendentă, care ne deschide din ce în ce mai mult.

Prin definiție, curiozitatea față de incomod ne împinge afară din zona de confort spre ceea ce unii mentori ar numi *zona de creștere* – ceea ce este la un pas depărtare de *zona de panică*. Instinctele noastre au evoluat astfel încât să ne întoarcem la zona de siguranță și confort cât mai rapid posibil. Dar în lumea modernă, siguranța nu mai necesită confort. Datorită numeroaselor sisteme de suport social și din cauza expunerii noastre constante la numeroși străini, de cele mai multe ori suntem în relativă siguranță, și totuși resimțim niște emoții neplăcute intense precum rușinea și ne simțim în pericol. Curiozitatea înlătură confortul pentru a simți propriu-zis toate aceste emoții dificile, pentru a le explora și pentru a învăța pe baza lor. Asemenea Rugăciunii pentru seninătate, care discută linia subțire dintre schimbare și acceptare, puterea curiozității constă în descoperirea liniei dintre pericol real și simplu disconfort. Deci, iată propria mea Rugăciune pentru curiozitate:

Dăruiește-mi curiozitatea de a mă lăsa cuprins de inconfortabil,

curajul de a mă apăra de pericol

și înțelepciunea de a face diferența între acestea.

Curiozitatea într-un moment inconfortabil poate duce la niște revelații care vor face acea experiență particulară irelevantă pe viitor, căci vom învăța cum să o gestionăm sau cum să facem astfel încât să nici nu o mai declanșăm. Și poate că un lucru și mai util e că curiozitatea poate normaliza inconfortabilul, astfel încât să nu ne mai deranjeze prea mult. Sau curiozitatea poate chiar transforma inconfortabilul într-un fel de durere plăcută, o durere pe care o înțelegem, o durere cu care suntem familiari, o durere în care vedem o anumită valoare – o astfel de durere este mult mai ușor de gestionat și poate deveni chiar plăcută. Precum durerea plăcută din timpul unei reprize de sport, care ne semnalează că devenim din ce în ce mai puternici, putem începe să legăm emoțiile neplăcute de satisfacția învățării, cultivarea curajului sau trăirea la maxim a vieții.

Pentru mine, deoarece apreciez foarte mult înțelegerea rușinii, am început chiar să asociez acel sentiment înăbușitor al rușinii cu ceva pozitiv – cel puțin în doze mici. Atunci când simt rușine, încerc să îmi amintesc: *Dacă simți asta, înseamnă că faci ce trebuie! Înseamnă că nu fugi de rușine, nu o amorțești și nu o negi.* Și îmi amintesc mie însumi: *Este exact ce ți-ai dorit, îți amintești? O oportunitate de a explora și de a lucra cu rușinea la cald!* Este un truc mintal fascinant. Să te simți bine și rău în același timp. De fapt, să te simți bine *în legătură cu* faptul că te simți rău.

Iată fundamentul tehnicii inconfortabilului. În primul rând, ne permite să facem distincția între un pericol de moarte real și un simplu disconfort emoțional. Așa cum am menționat, dacă simțim că în noi s-a declanșat răspunsul de apărare în fața pericolului, dar nu ne aflăm în niciun pericol real, probabil că factorul declanșator a fost rușinea. Devenind conștienți de acest lucru, vom putea cultiva curiozitatea care ne va ajuta să învățăm din acel moment inconfortabil, vom putea să ne simțim emoțiile, să le memorăm, să le exprimăm, să le experimentăm și să învățăm cum să le gestionăm. Și dacă urmăm această practică suficient de mult, vom începe să normalizăm inconfortabilul în sine, astfel încât vom înțelege care este perimetrul acestuia și vom putea opera în mod conștient în cadrul său. Treptat, vom începe chiar să simțim un fel de plăcere a inconfortabilului. Totuși, este important să reiterez faptul că în niciun punct al acestui proces inconfortabilul în sine nu va începe să se simtă *bine* sau ușor. Se va simți întotdeauna neplăcut! De aceea se și numește *disconfort*. Dacă nu s-ar simți neplăcut, nu s-ar mai *pune ca* inconfortabil. Și deși sunt de părere că granițele lucrurilor care ne provoacă emoții neplăcute se pot schimba, tehnica inconfortabilului operează cu sentimentele neplăcute în sine, pe care le vom avea întotdeauna. Ne putem întări capacitatea de a înfrunta momente inconfortabile, de a ne relaxa și de a vedea lucrurile cu claritate chiar și în mijlocul furtunii și putem reuși chiar să ne simțim bine *în timp ce* ne simțim rău, dar sentimentele neplăcute vor rămâne neplăcute.

Este important și să menționăm că disconfortul emoțional *este* un pericol pentru sănătate! Avem în continuare nevoie de confort, relaxare, fericire și toate celelalte emoții plăcute în viața noastră pentru a atinge starea de bine. *Ad litteram*, asta înseamnă stare de bine. Scopul nostru nu este să *încurajăm* disconfortul, ci să învățăm să îl înfruntăm atunci când el apare în viața noastră, căci este ceva inevitabil. Desigur, ne putem juca cu dușurile reci și putem încerca tot felul de experimente sociale jenante, de asemenea, putem încerca să trăim exclusiv în zona de creștere, dar nu este absolut deloc necesar să trecem prin momente de suferință evitabile. Viktor Frankl, psiholog și supraviețuitor al Holocaustului, el însuși profund încercat de suferință, aduce un avertisment în clasica sa carte *Omul în căutarea sensului vieții*: „Dați-mi voie să spun cât se poate de clar faptul că suferința nu este sub nicio formă *necesară* pentru a găsi sensul. Dar insist asupra faptului că sensul este posibil în pofida suferinței, dacă, desigur, suferința este inevitabilă. Dacă ea poate fi însă evitată, cel mai plin de sens lucru este să îi îndepărtăm cauza, fie ea una psihologică, filozofică sau politică. A suferi fără să fie nevoie este o chestiune mai degrabă de masochism decât de eroism.“[27]

Există și momente în care forțe psihologice foarte puternice precum rușinea sau trauma ne pot dezechilibra în mod substanțial, având un impact de durată asupra stării noastre de bine și ducând la probleme persistente precum rușinea cronică sau sindromul de stres posttraumatic. Emoțiile intense, plăcute sau nu, nu sunt simple iluzii. Ele sunt o parte

absolut esențială a inteligenței noastre, conturând modul în care percepem realitatea. Deci trebuie gestionate cu atenție. Iată de ce ajutorul unui profesionist poate fi un avantaj foarte mare.

Vindecarea interpersonală

Psihologul Alfred Adler era de părere că toate problemele sunt probleme de relații interpersonale. Iar asta sugerează că, din moment ce suntem animale sociale, cea mai bună cale de a ne rezolva problemele presupune relaționarea cu ceilalți. Iată de ce terapia, în special terapia de grup, poate fi foarte eficientă. Nu este vorba doar despre un ajutor suplimentar, ci de puterea vindecării în contextul relațiilor interpersonale. Este parte din polaritatea fundamentală a stării de animal social, până la urmă – interacțiunea între sine și celălalt. Cred că gestionarea rușinii presupune și multă muncă individuală, precum curiozitatea internă despre care am vorbit mai devreme, dar în cazul animalelor sociale, chiar și munca individuală este intrinsec legată de spațiul social. Încrederea în sine, spre exemplu, este adesea pusă în umbră de dorința de a forma legături cu ceilalți, deoarece dorința noastră de apartenență este foarte puternică. Deci chiar și introspecția profundă poate avea de câștigat atunci când este explorată, practicată și cultivată într-un context social. Și cred că este foarte util să ne dăm seama cine suntem atunci când suntem pe cont propriu și cine suntem atunci când suntem înconjurați de alții.

Având în vedere că rușinea reglează și moderează toate interacțiunile sociale, este fundamental să lucrăm alături de alți oameni atunci când încercăm să ne gestionăm rușinea. Simplul act de a vorbi despre rușine în fața altora sau alături de alți oameni, chiar și dacă este vorba despre un terapeut, este un pas importantspre a ne lăsa cuprinși de inconfortabilul rușinii. Dacă suntem de părere că ne putem gestiona rușinea exclusiv pe cont propriu, probabil că ne aflăm încă sub controlul subtil al rușinii. Rușinii îi place adesea să ne șoptească: „Este micul nostru secret." Pentru mine, una dintre cele mai profunde lecții pe care le-am învățat prin revelația rușinii a fost simplul fapt că pot vorbi despre rușine. Și că atunci când o fac, nu se întâmplă nimic rău! De fapt, am descoperit că atunci când îmi recunosc rușinea față de ceilalți și primesc acceptare, empatie și validare, rușinea se neutralizează.

Deoarece familia noastră este cea care pregătește terenul pentru condiționarea din copilărie, am suspectat adesea că gestionarea cu succes a rușinii familiale va fi acea piesă de domino care va distruge întregul lanț al rușinii din viața mea. Familia este adesea sursa rănilor noastre de atașament, până la urmă – acea traumă din perioada dezvoltării care declanșează rușinea cronică. Mi-am imaginat că pentru vindecarea acelor răni va fi nevoie ca membrii familiei mele să lucreze la rușinea *lor*. Dar treptat mi-am dat seama că soluția nu este să îi „repar". Dacă vindecarea rușinii *mele* este dependentă de schimbarea *altcuiva*, atunci toată puterea este în continuare în mâinile altcuiva. Rușinea câștigă în continuare, spunându-mi

că sentimentele celorlalți au întâietate în fața sentimentelor mele. Este din nou interdependența, acele limite confuze între sine și celălalt. Treptat, am realizat că important nu era să îmi schimb familia, ci să preiau puterea asupra propriei vieți și să adaptez modul în care reacționez în relație cu familia mea. Deci, este un travaliu atât intern, *cât și* relațional. Este vorba despre munca asupra sinelui, dar într-un context interpersonal. Atunci când vine vorba despre rușine, cred că o parte importantă a procesului de individualizare trebuie desfășurată într-un cadru relațional. În calitate de Magnet – stilul de atașament anxios – cred că e vorba să învăț să mă apreciez pe mine și individualitatea mea în cadrul grupului. Iar în cazul Insulelor – stilul de atașament evitant – cred că e necesar să accepte că sunt parte dintr-un grup.

Pentru ambele stiluri dezechilibrate de atașament, cu siguranță va fi necesară și multă muncă individuală. Indivizii care fac parte din aceste categorii de atașament trebuie să se convingă că sunt prețioși și că aparțin în continuare grupului chiar și atunci când sunt singuri. Pentru o Insulă, îmi imaginez că munca individuală referitoare la rușine presupune recunoașterea faptului că fac parte dintr-un grup și are numeroase legături cu alți indivizi, chiar și atunci când este singură. Iar în cazul Magneților, munca individuală referitoare la rușine presupune probabil construirea unei relații cu sinele bazată pe iubire, pentru a ajunge să fie conștienți de faptul că sunt indivizi valoroși chiar și atunci când sunt singuri.

Îmi amintesc de *Omul și simbolurile sale*, cartea lui Carl Jung în care se vorbește despre înțelepciunea

ritualurilor de inițiere ce aveau loc în multe dintre așa-numitele societăți primitive. Nu sunt expert în astfel de practici, dar se pare că existau trei stadii-cheie care în mintea mea au o legătură directă cu munca individuală și interpersonală înspre depășirea rușinii. În primul rând, exista siguranța condiționării din copilăriei, o perioadă în care rușinea îi ajuta pe copii să se integreze în cadrul tribului (acesta este probabil stadiul de dezvoltare care nu s-a petrecut pe deplin în cazul Insulelor). Apoi, undeva după pubertate, tinerii adulți treceau prin ritualul de inițiere, moment în care erau temporar excluși, dincolo de siguranța și interdependența grupului – aruncați efectiv în sălbăticie pentru a duce la bun sfârșit munca individuală necesară pentru a deveni Decidentul pentru propria persoană. Dacă supraviețuiau, atunci își vor fi construit o măsură incredibilă de autonomie, responsabilitate personală, capacitate de a se baza pe sine, respect de sine și încredere în sine – toate niște instrumente foarte eficace de contracarare a rușinii. Iată stadiul de dezvoltare care ne lipsește multora dintre noi, în special Magneților. Dar la fel de importantă era și întoarcerea și reintegrarea în societate a celor proaspăt deveniți adulți. Acesta era momentul pentru munca asupra sinelui în contextul relaționărilor. Adulții erau acum nevoiți să își mențină proaspăt găsita individualitate în contextul vieții de trib, aclimatizându-se la o nouă dimensiune de egalitate față de cei care le fuseseră cândva superiori și punând în echilibru acea polaritate *Eu/ Noi* care stă la baza vieții animalelor sociale.

În termeni mai generali, Insulele au pornit în acest proces de inițiere mult prea devreme, înainte de a fi pregătite, iar Magneții prea târziu (sau deloc). Așa că sunt foarte multe lucruri pe care le mai avem de învățat despre rușine, noi, Magneții și Insulele. Magneții le pot învăța pe Insule cum să formeze legături cu cei din jur, în timp ce Insulele îi pot învăța pe Magneți cum să stabilească limite în relațiile cu ceilalți. Iar Insulele îi pot învăța pe Magneți și cum să aprecieze timpul petrecut în singurătate, în timp ce Magneții le pot învăța pe Insule cum să nu piardă sentimentul de apartenență nici măcar atunci când sunt singure. Iar când privim lucrurile din acest punct de vedere, începem să vedem frumusețea fiecărui stil de atașament în particular. Să fii un Magnet poate fi un stimulent excelent pentru cultivarea grijii și compasiunii față de ceilalți – poate cel mai mare avantaj al rușinii. Iar să fii o Insulă poate fi o mare inspirație pentru cultivarea grijii și compasiunii față de *sine*, un scut de protecție fundamental în fața rușinii. Poate că stilurile noastre de atașament presupun *prea mult* dintr-un lucru în principiu bun, dar rămân cu siguranță multe valori de descoperit și de apreciat.

Empatia

DIN CÂTE ÎNȚELEG, creierul nostru conține „neuroni-oglindă“, care sunt atenți la oamenii din jur și rezonează cu mesajele lor emoționale. Avem nevoie de acești neuroni pentru a înțelege ceea ce simt cei din jurul nostru, reacționând în acord cu emoțiile lor. Această buclă de feedback emoțional se numește *empatie* și este o parte a schimbului de informații fundamentale pe care îl face sistemul nostru afectiv. Dar atunci când neuronii noștri oglindă detectează emoții neplăcute precum disprețul, furia sau dezgustul, tindem să credem că noi suntem cauza acestora și suntem rapid cuprinși de rușine. Astfel, rușinea blochează empatia. Dar dacă reușim să ne menținem atenția asupra celui din fața noastră, dacă reușim să menținem delimitarea dintre noi și celălalt, atunci vom crea premisele unei legături cu adevărat profunde. Am crede că limitele sunt cele care împiedică astfel de legături emoționale, dar lucrurile stau invers. Limitele ne permit să empatizăm liber cu emoțiile celorlalți, căci nu ne mai simțim responsabili de cauzarea sau repararea acestora.

Menținerea rezonanței emoționale – empatia – este ceva fundamental pentru formarea legăturilor pe care ni le dorim și care stau la baza tuturor experiențelor plăcute ale animalelor sociale. Eu te văd și tu mă vezi, și eu văd că mă vezi, și tu vezi că te văd și tot așa. Eu te *simt* și tu mă *simți*. Iar eu accept ceea ce văd și simt despre tine și simt din partea ta aceeași acceptare. Iată ce este o legătură interumană. Și la fel cum autenticitate + timp = integritate, cred că legătură + timp = apartenență. Când simțim că aparținem unui grup, simțim că am format o legătură durabilă în cadrul căreia adevăratul și întregul nostru sine este văzut, simțit și acceptat. Și invers. Sentimentul de apartenență este sursa unora dintre cele mai plăcute emoții pe care corpul uman le poate produce. Nu numai că ne simțim bine pentru că ne împlinim nevoile fundamentale supraviețuirii, dar prin empatie simt că și *tu* te simți bine și simt că tu simți că *eu* mă simt bine și simt că *tu* simți că eu simt că tu simți că eu mă simt bine și tot așa. Empatia stă la baza legăturilor interumane, pe când rușinea este baza înstrăinării. Mai puțin atunci când cineva empatizează cu rușinea noastră!

După spusele lui Brené Brown, antidotul rușinii este empatia. Deși rușinea este emoția care ne face să credem *că ceilalți cred* că noi suntem diferiți, răi și singuri, atunci când simțim empatie ne dăm seama că lucrurile nu stau așa. Ne demonstrează că ceilalți cred că suntem la fel ca ei, că suntem normali și că nu suntem deloc singuri – ne avem unii pe ceilalți!

Deși nu putem forța pe cineva să empatizeze cu noi, putem modela noi înșine empatia și o putem

folosi pentru a-i salva pe ceilalți de rușine. Totuși, mulți oameni confundă empatia cu strategia mult mai puțin eficientă a simpatiei. Eu însumi m-am făcut de multe ori vinovat de asta. Dar, după spusele lui Brené Brown, cele două sunt diferite. Simpatia apare atunci când ne pare rău *de* cineva, fără să recunoaștem că și noi am simțit la rândul nostru o astfel de rușine. Drept rezultat, chiar și simpatia bine intenționată se poate transforma într-o atitudine depreciativă și superioară, ca și cum ne-am plasa cu un mic pas mai sus decât celălalt în ierarhia ficțională a valorii umane. Compătimirea este și mai sus în ierarhie, iar atunci când judecăm este ca și cum am scuipa pe cineva de la înălțimea unui penthouse ierarhic. Chiar și atunci când încercăm să rezolvăm problemele în locul cuiva, să înveselim sau să convingem pe cineva că ce a făcut nu este *chiar* atât de rău, nu facem decât să îl rușinăm cu propria rușine, sugerând că ne-ar fi inferior.

Empatia, pe de altă parte, presupune să ne simțim rău *alături* de celălalt. Să admitem că și noi am căzut, la rândul nostru, în ghearele rușinii și că am făcut mai mult sau mai puțin același tip de greșeli. Astfel, ne împărtășim emoțiile de pe o poziție de egalitate. Iar egalitatea devine ingredientul secret al empatiei, care o face cu mult mai eficientă decât empatia în combaterea rușinii și în formarea unor legături.

Dar este și motivul pentru care empatia ne face atât de vulnerabili! Nu putem simți empatie față de rușinea cuiva dacă nu ne punem la bătaie propria piele. Trebuie să ne acceptăm și să vorbim și despre propria rușine. Dorința noastră de a evita rușinea, chiar și pe cale empatică, este motivul pentru care

majoritatea dintre noi reacționăm prin: „Nu trebuie să te simți rușinat de asta!“ Ceea ce, oricât de logic ar fi, nu are ca rezultat decât și mai multă rușine. Astfel, mi se pare că cea mai utilă reacție în fața rușinii altcuiva este fix reacția pe care ar trebui să o avem față de propria rușine: „Desigur!“ Putem valida rușinea celuilalt drept o reacție naturală, transmițându-i faptul că și noi resimțim din când în când același tip de rușine. Amintește-ți că rușinea îi transmite celui de lângă noi că este diferit, rău și singur. Așa că empatia este o bună metodă de a contracara acest sentiment, demonstrând că suntem amândoi la fel, amândoi normali și niciunul nu este singur – ne avem unul pe celălalt.

Și dacă ești ca mine, s-ar putea să fii cuprins de impulsul de a da sfaturi în astfel de situații. Dar asta ascunde din nou o doză de superioritate, fiind o metodă de a evita empatia. Și nu numai atât, dar probabil că ne hrănim și propriul ego prin acest proces. Simt mereu nevoia să ofer sfaturi pentru că o parte din mine vrea să demonstreze cât sunt de inteligent, util, evoluat și educat. Iar această carte nu este o excepție. Deci trebuie să fac un efort conștient pentru a alege calea empatiei. Dar cel mai adesea, atunci când înfruntă anumite probleme, oamenii nu au nevoie de soluții. Ei vor doar să știe că sunt în continuare normali (există și unele excepții, așa cum vom vedea).

Poți stimula răspunsul empatic încercând să rezumi povestea celui de lângă tine. Astfel, vei verifica dacă îi înțelegi cu adevărat punctul de vedere. Apoi poți încerca să *ghicești* ceea ce simte celălalt, cerând

întotdeauna aprobare. Asemenea procesului de schimbare a perspectivei, nici neuronii noștri oglindă nu pot citi gândurile. Așa că nu putem pretinde că știm ce simte celălalt. Poate că cel din fața noastră simte într-adevăr rușine, dar mai mult ca sigur nu își dorește ca rușinea sa să fie făcută publică, mai ales *de către altcineva*. Odată ce ai aflat ceea ce simte cel de lângă tine, primind confirmare din partea acestuia, poți începe să îi validezi emoțiile, adăugând chiar o scurtă povestire a unei experiențe similare. Dar fii atent să nu acaparezi întregul moment. Nu vrei decât să îi comunici celuilalt că reacția sa este normală, chiar dacă nu neapărat logică, și că și tu ai trecut prin asta. Practic, vrei să îi transmiți că sunteți amândoi la fel. Cel mai probabil că acest lucru va scădea nivelul de rușine și între voi va lua naștere o legătură mai puternică.

Totuși, există anumite momente când oamenii nu vor să simtă că sunt la fel ca toți ceilalți – spre exemplu, atunci când faptul că sunt „speciali“ le aduce vreun fel de merit. În plus, unii oameni chiar reușesc să își țină rușinea la distanță prin tot felul de metode perverse, cum ar fi identificându-se ca indivizi ostracizați, victimizați sau oprimați. Dacă cineva pare că îți respinge încercările de empatie, eventual punându-se pe o poziție superioară, este foarte posibil ca acel individ să folosească o formă inversă a ierarhiei ficționale a valorii umane, conform căreia suferința este cea mai de preț experiență. Este ceva foarte similar narcisismului, foarte asemănător cu iluziile grandorii de care sufeream atunci când eram un copil actor, doar că invers. Sentimentul de valoare al acestor indivizi se

bazează pe proasta imagine pe care o cultivă asupra sinelui în ochii celorlalți. Cel mai probabil, este modul în care acești oameni își explică discrepanța dintre succesul în viață pe care „ar fi trebuit" să îl atingă și succesul real.

Când interacționăm cu cineva suspect de narcisism, este posibil ca empatia să nu fie cea mai bună soluție. Totuși, cred că este foarte util să clarifici faptul că scopul tău este formarea unei legături, iar legăturile presupun *similitudini*. Atunci când suntem prinși în iluziile ierarhiilor și în comparații, adesea confundăm formarea legăturilor cu impresionarea interlocutorului. Dar cel mai adesea, strategiile prin care încercăm să impresionăm nu fac decât să slăbească șansele unei legături reale, deoarece pun accent pe inegalitate. Dar dacă noi, narcisiștii, am fi încurajați să ne concentrăm exclusiv pe ceea ce ne face *asemenea* celorlalți (în detrimentul lucrurilor care ne fac mai buni sau mai merituoși decât ceilalți – sau, după caz, mai oprimați), *putem* să urmăm această direcție și să ajungem la o legătură veridică. În astfel de scenarii, este foarte util să îl întrebăm în mod direct pe cel de lângă noi ce își dorește: formarea unei legături, sentimentul de egalitate, sau poate chiar empatie și atât.

Pentru animalele sociale, atât rușinea, cât și empatia sunt două elemente fundamentale. Nu cred că vreunul dintre cele două ar putea funcționa în absența celuilalt. Empatia răspândește afectul, rușinea îl diminuează. Empatia duce la formarea legăturilor, rușinea blochează acest proces. Sunt două fețe ale aceleiași monede – există un fel de echilibru între cele

două. Rușinea este yinul cel dureros, empatia este yangul care aduce alinare. Ca să citez un clișeu din romanele fantastice: „Binele nu poate să existe în absența răului.“ Deci în felul său dureros, rușinea este un mecanism necesar în schema mai largă a apropierii, dând naștere la grijă, legături interumane și apartenență. Iată un alt motiv pentru care să ne apreciem rușinea atunci când apare.

Turnul de control intern

Deși empatia poate neutraliza rușinea, nu putem forța pe nimeni să empatizeze cu noi. Nu îi putem forța pe alții să ne demonstreze că suntem asemenea lor, că suntem normali și că nu suntem singuri. Iată de ce este important de spus că empatia pe care o primim din partea celorlalți este o emoție cu referent extern – de altfel, asemenea rușinii. Asta înseamnă că utilitatea empatiei ca antidot al rușinii este ceva condițional. La fel ca încercarea de a ne ridica în ierarhia ficțională a valorii umane, încercarea de a ne baza exclusiv pe empatia celorlalți ne obligă să fim dependenți de comportamentul impredictibil al celor din jur.

Drept vorbind, vom fi întotdeauna dependenți de comportamentul impredictibil al celor din jur. Iar asta este în regulă. Aievea este destinul unui animal profund social. Dar totodată înseamnă că avem fantastica oportunitate de a contrabalansa dependența de elemente externe cu un sentiment interior de încredere în sine. Gestionarea rușinii se reduce la echilibrul polarității între *eu* și *noi*, iar empatia se află fără doar și poate în zona *noi*. Astfel, încercarea de a

primi empatia celorlalți este o soluție utilă pentru cei cu un comportament evitant, deoarece Insulele au deja o doză semnificativă de încredere în sine. Dar pentru cei cu un stil de atașament anxios, Magneții, căutarea empatiei nu face decât să încline și mai mult balanța înspre *noi*. Însă pentru a ne întări și cealaltă dimensiune a polarității sociale, acel *Eu*, trebuie să cultivăm o relație armonioasă cu propria persoană. Emoțiile cu referent intern, precum compasiunea de sine, respectul de sine și iubirea de sine se bazează pe ceea ce psihologii numesc un „turn de control intern". Practic, toate acestea pot fi controlate de către noi înșine – tot ce trebuie să facem este să ne convingem că suntem demni de aceste emoții!

Propria mea călătorie în lumea emoțiilor cu turn de control intern a început la câțiva ani după revelația rușinii, în timp ce mă aflam în
călătoria *Mănâncă, roagă-te, fie-ți rușine*. Mă aventurasem în Sacred Valley, Peru, pentru a încerca amestecul psihedelic cunoscut sub numele de ayahuasca, în prezența unui șaman. În podcastul meu, poți asculta descrierea moment cu moment a acelei experiențe. A fost atât terifiant, cât și exaltant (în exact această ordine). Dar probabil cea mai stimulantă parte a întregii experiențe psihedelice s-a petrecut după ce efectele „medicamentului" au trecut.

Dacă e să ne luăm după experiența mea limitată, ayahuasca te lasă cu o incredibilă satisfacție. Un fel de iubire față de toți și toate. Puteam să îmi aduc în memorie orice om, orice situație, eveniment sau grijă și să îl îmbăiez în calda strălucire de ayahuasca. În acel moment, soluția oricărei probleme părea evidentă:

iubirea necondiționată este întotdeauna răspunsul! Mi-am amintit de falși prieteni din trecut și i-am iertat. Mi-am amintit de vechi supărări și le-am lăsat să treacă. Mi-am amintit de oameni cărora le-am greșit și mi-am promis să le prezint scuzele mele. Eram uimit de această nouă capacitate de a aborda absolut totul prin iubire. Indiferent de ce se întâmplase între noi, indiferent de cât de mult cineva îmi greșise, indiferent de greșelile pe care eu însumi le făcusem, simțeam că totul este așa cum trebuie. Totul îmi părea atât de clar, atât de vesel și atât de plin de iubire. Și într-un final am descoperit de ce șamanul îmi tot repetase: „Totul este perfect."

Această trăire m-a făcut să ajung la o idee radicală – opusul rușinii, cel puțin din punct de vedere teoretic. Studiasem deja îndelung și pusesem la loc de cinste multe dintre emoțiile opuse rușinii. Totul, de la mândrie la onoare, curiozitate, vitalitate, *joie de vivre*, competență, acceptare, compasiune, legături interumane, apartenență, iubire și așa mai departe. Dar ideea radicală care mi-a venit în minte în acea zi a fost că oamenii sunt mai mult decât demni de iubire în mod intrinsec – ei sunt în orice moment demni de iubire *necondiționată*. Iar această convingere este exact opusul celei care îmi dominase copilăria, atunci când credeam că oamenii nu sunt prin propria natură demni de a fi iubiți. Această nouă idee îmi demonstra că, indiferent cât de mult am putea greși și indiferent cât de greșit am putea gândi câteodată, vom rămâne – întotdeauna și la nesfârșit – absolut demni de iubire – cea mai fundamentală și mai profundă formă de

legătură interumană. Și nici atunci când simțim că suntem niște oameni cu adevărat răi nu merităm să fim singuri.

Asta nu înseamnă că *ni se cuvine* iubirea necondiționată a cuiva anume, părinte, partener, profesor, celebritate sau animal de companie. Și nici nu este o garanție a faptului că vom *găsi* vreodată o astfel de iubire necondiționată. Este doar convingerea că suntem și vom fi întotdeauna *demni* de o astfel de iubire. Cu siguranță, senzația că suntem iubiți este extraordinară, dar cu siguranță nu este ceva suficient atunci când vine cu termeni și condiții. Suspectez că fiecare dintre noi tânjește nu numai după iubire, ci după iubire necondiționată – sentimentul că indiferent ce s-ar întâmpla, ne vom putea recupera onoarea, vom fi în continuare normali, demni de iubire, egali și la fel de umani ca toți ceilalți. Ca animale sociale, este posibil ca această sete de iubire necondiționată să fie una dintre cele mai fundamentale nevoi. Și totuși foarte puțini simțim cu adevărat că o merităm, iar asta este în totalitate mâna rușinii.

Pentru că adevărul este că noi am inventat toată chestia asta! Noi am inventat iubirea. Sau, în orice caz, noi am *evoluat-o.* Am evoluat astfel încât să simțim iubire, pentru că, asemenea rușinii, și iubirea ne ajută să supraviețuim. Și cred că asta are sens, dacă ne gândim mai bine. Ca noi să fi evoluat astfel încât să inventăm un sentiment de conexiune euforică și inextricabilă cu cei din jur și chiar cu viața însăși. Și nu numai pentru a ne aduna în grupuri cooperante cu scopul de a supraviețui, ci pentru a face ca viața însăși să fie mai suportabilă. Probabil că înainte de apariția

acestei mutații fericite, strămoșii noștri primitivi de mult dispăruți ajungeau adesea să își spună „Îmi bag picioarele în viața asta de căcat, nu e deloc amuzant“, urmând apoi să se arunce de pe o stâncă sau să se repeadă asupra unui tigru gigant cu dinți-sabie. Iubirea și sentimentele plăcute sunt ceea ce ne motivează să mergem înainte.

Deci, dacă noi singuri am creat iubirea, este dreptul nostru înnăscut să ne bucurăm de ea. Dar așa cum vechiul cântec country bine spune, cred că problema este că ne „căutăm iubirea numai în locurile greșite“[28].

În timp ce mă minunam de toată acea iubire necondiționată pe care o simțeam alimentată de substanțe psihedelice în acea zi de neuitat din Peru, un gând îngrijorător mi s-a strecurat în minte. Prin toată acea iubire pe care o revărsam cu generozitate asupra tuturor, unde era iubirea față de mine? Și mi-am dat seama că nu simțeam o astfel de iubire necondiționată și față de *mine însumi*. Iar asta m-a uimit. De ce se întâmpla asta? De unde venea (sau *nu* venea) acest sentiment? În seara aceea, pe măsură ce îmi pierdeam conștiința, am decis că altcineva trebuie să fi fost de vină. Am mers pe varianta cea mai la îndemână: e ceva din educație, și nu din firea umană. Vina aparținea părinților mei! Probabil că ei nu mi-au oferit iubirea necondiționată de care aveam atât de mare nevoie și pe care mi-o doream...

Dar în următoarea dimineață, lucrurile arătau diferit. Atârnând în hamac sub soarele peruvian, am început să îmi notez în telefon cu înflăcărare lucrurile la care mă gândisem cu o seară înainte. Și aceasta s-a

dovedit a fi cea mai remarcabilă parte a întregii experiențe psihedelice: momentul de *după* ce am crezut că totul s-a terminat. La lumina zilei, ca de nicăieri, toate acele viziuni nebunești din timpul călătoriei ayahuasca au început să se sedimenteze în tot felul de înțelesuri profunde. Am fost cuprins de un flux de noi revelații și descoperiri cu privire la propria viață.

Cea mai mare realizare a fost dilema cu privire la iubirea necondiționată. Gândind lucrurile mai rațional în următoarea dimineață, mi-am dat seama imediat că mă înșelasem în privința părinților mei. Oricât am încercat, nu mi-am putut imagina nici măcar un lucru care i-ar putea face pe părinții mei să nu mă mai iubească. Chiar dacă aș ucide oameni și le-aș mânca creierul sau nu aș recicla, probabil că părinții mei tot m-ar iubi. Și totuși de ce simțeam această mare lipsă?

Aha, de vină trebuie să fie iubitul meu! El nu mă iubește necondiționat. Dar nu, și asta îmi dădea cu virgulă (probabil pentru că la acel moment eram singur). Prietenii? Nu, nu era asta. Cățelul? Imposibil! Probabil că deja îți dai seama încotro se îndreaptă asta, dar eu eram, pe bună dreptate, blocat...

M-am holbat la telefon și am văzut cum propria reflexie mă privește. Iar apoi m-a lovit.

Desigur: e vorba despre mine!

Nu simt iubire necondiționată, pentru că *eu* nu mă iubesc necondiționat. Mi-am dat seama că acesta e adevărul, pentru că imediat am izbucnit în lacrimi (la acea vreme, era încă un eveniment rar).

Și în acel moment mi-am dat seama că important nu e sentimentul că pot primi iubire necondiționată

din exterior, ci important e ceea ce vine din interior. Purtam cu mine toate aceste condiții inconștiente pentru a fi un om *demn de iubit*. Trebuia să fiu „un om de succes" – în mintea mea, asta era o condiție importantă. Trebuia să fiu „atractiv", fără doar și poate. Trebuia să fiu „bun", orice ar însemna asta. Trebuia să fiu „special", „important", „inteligent" și tot așa. O listă arbitrară de calificări pe care le credeam necesare pentru a fi o ființă umană de valoare.

Deși mi-am dat seama că nu am nicio idee despre cum aș putea să mă iubesc necondiționat, eram electrizat de simplul fapt că reperasem sursa problemelor. Mă simțeam revitalizat, aveam un nou scop. Trebuia să știu: de ce am nevoie pentru a mă iubi în mod necondiționat exact așa cum sunt?

Iubirea de sine

Șase luni mai târziu, mi-a venit o idee. Mă aflam la bordul unui feribot, traversând coasta Pacificului spre Costa Rica. Privind apusul revărsat pe Golful Nicoya, am fost lovit de un alt flux de iubire atotcuprinzătoare. Iubire față de natură, față de frumusețe, față de viața însăși.

Și din nou mi-am spus: „Stai puțin…"

Cum este posibil să țin în mine atât de multă iubire – față de oameni, de trăiri, locuri, natură, amintiri, muzică, filme, artă, cărți, mirosuri, mâncăruri, sentimente, idei, viața însăși…, și niciun pic de iubire față de mine? Nu avea sens. Simțeam că

sunt plin de iubire, și totuși nicio fracțiune a acelei iubiri nu îmi era destinată mine. Pur și simplu nu îmi dădeam seama cum de este posibil.

Și imediat am înțeles că eu sunt sursa acelei iubiri. Niciunul dintre lucrurile pe care le iubesc nu poate primi această iubire în absența mea.

Și m-am întrebat: *Dacă totul este doar o mare neînțelegere? O altă interpretare greșită? Dacă toată iubirea pe care o simt pentru ceilalți este o formă de iubire față de sine? Dacă iubirea nu este doar o stradă cu sens unic? Dacă iubirea nu radiază doar dinspre noi înspre exterior? Dacă iubirea merge întotdeauna în două direcții simultan? Dacă iubirea este o relație între noi și lucrurile pe care le iubim?* Până la urmă, cel care este iubit nu poate exista în absența celui care iubește.

Și mi-am dat seama că la fel cum noi ca specie am creat iubirea așa că merităm să o primim, eu ca individ dau naștere iubirii pe care o răsfrâng asupra celorlalți, așa că și eu merit o fracțiune din acea iubire! Toată iubirea mea – iubirea față de familie, față de prieteni, față de parteneri, chiar și față de melodii, cărți, filme, locuri, momente, amintiri și lucruri –, toată această iubire este o parte fundamentală a *propriei ființe*. Eu am generat toată chestia asta! Totul pornește de la mine și trece prin mine. Deci într-un sens cât se poate de real, eu *sunt* acea iubire. De fapt, indiferent către cine sau către ce se îndreaptă acea iubire, eu sunt cel care o resimte cel mai mult. Eu sunt în egală măsură beneficiarul propriei iubiri, dacă nu chiar într-o măsură mai mare decât cel către care se îndreaptă. În

acel moment, mi-am dat seama că nu trebuie să *învăț* să mă iubesc pe mine însumi, pentru că, până la urmă, *deja* mă iubesc. Trebuia doar să devin conștient de asta.

Din momentul acelei revelații din Costa Rica, încerc în mod conștient să îmi amintesc că orice flux de iubire mă privește atât pe mine, cât și pe cel căruia îi este destinat. Iar asta se simte foarte adevărat! Se simte corect! Dragostea de sine fusese acolo dintotdeauna, iar eu pur și simplu o interpretasem greșit și mă abținusem să mă bucur pe deplin de ea. Problema nu e că nu avem dragoste față de sine, ci că am crescut într-o cultură care ne spune că iubirea este ceva ce trebuie oferit, și nu o experiență relațională care ne implică și pe noi. Așa că data viitoare când simți iubire față de cineva sau ceva, amintește-ți că toată iubirea este iubire de sine!

Acestea fiind spuse, poate că opusul rușinii nu este pur și simplu iubirea, și nici iubirea necondiționată, ci iubirea *de sine* necondiționată.

Și dacă *toată* iubirea este doar o formă de iubire de sine, atunci poate că iubirea de sine necondiționată este o formă de iubire necondiționată față de toți și de toate! Ceea ce ridică întrebarea: ce ne oprește din a simți iubire necondiționată de la bun început?

Rușinea!

Rușinea este antiemoția care diminuează afectul plăcut. Deci, teoretic, rușinea poate diminua sentimentul de iubire. Dar asta nu înseamnă că nu îi mai iubim pe cei pe care îi iubim! Așa cum am discutat, iubirea este o coreglare psihologică la nivel profund a sistemului nostru nervos, formând o legătură cu sistemul nervos al celui pe care îl iubim. Iar

asta nu e ceva ce poate fi oprit printr-un simplu acces de rușine, deși poate că așa *se simte* pe moment. Rușinea nu face decât să ne diminueze temporar capacitatea de a *simți* iubire, dar atașamentele profunde față de oamenii pe care îi iubim nu pleacă nicăieri. Iar asta înseamnă că dacă reușim să ne lăsăm cuprinși de inconfortabilul rușinii, dacă o acceptăm, o simțim și o exprimăm până când se reglează și trece de la sine, atunci vom putea relua legătura cu sentimentul de iubire pe care îl credeam pierdut.

Deci poate că, la fel ca iubirea față de sine, întreaga iubire a fost un sentiment necondiționat de la bun început, doar că rușinea ne tot ascunde acest lucru.

Cele mai bune practici

PE SCURT, îmi place să cred că oamenii sunt niște animale sociale în care se găsește câte o mașinărie de interpretare a sensului. Pentru mine, asta cuprinde cam tot ce e de știut despre noi. Partea animală se referă la faptul că suntem organisme vii și că am evoluat astfel încât să avem instincte de prosperitate și supraviețuire, de procreație și propagare a genelor.

Partea socială se referă la strategia noastră principală pentru supraviețuire: apartenența la un grup. Ca animale de haită, am evoluat astfel încât să cooperăm și să fim în armonie cu ceilalți. Avem nevoie de ajutorul altora pentru a ne împlini nevoile. Astfel, apartenența este dorința și așteptarea principală în viața noastră. Iar atunci când această așteptare nu este împlinită, rușinea se declanșează în mod automat. Așadar, rușinea este motivația negativă pentru ceea ce este fără îndoială o nevoie fundamentală: apartenența.

Și cândva, în cadrul organismului nostru s-a dezvoltat și o foarte puternică mașinărie organică de interpretare a sensului: creierul. Acesta cuprinde

conștiința noastră, emoțiile, logica, aptitudinile de comunicare, recunoașterea unor tipare, dorința ca lucrurile din jur să aibă sens, abilitatea de a crea povești și de a avea opinii subiective. Probabil că această mașinărie de interpretare a sensului este ceea ce ne oferă incredibila flexibilitate de a ne depăși instinctele într-o anumită măsură și de a ne determina propria cale culturală.

Suspectez că toate nevoile noastre se pot cartografia în funcție de aceste categorii principale – categoria socială, categoria animală și sensul. Atunci când nevoile unui individ sunt împlinite și echilibrate la nivelul tuturor acestor trei categorii, mă aștept ca respectivul să resimtă ceea ce eu numesc *stare de bine* – o combinație plăcută de sănătate, sens și foarte multe senzații „da". Dacă nu, mă aștept ca acel individ să resimtă afecte mai degrabă neplăcute – senzația „nu". Este modul corpului de a ne comunica că unele dintre nevoile noastre nu au fost împlinite în mod echilibrat, motiv pentru care șansele de supraviețuire sunt diminuate. Desigur, rușinea operează drept un foarte important comutator între senzația „da" și senzația „nu".

Având în vedere această paradigmă, putem începe să deducem care sunt probabil cele mai bune practici pentru starea de bine a unui animal social dotat cu o mașinărie de interpretare a sensului.

Totuși, este important să ținem minte că noi și corpul nostru am evoluat în circumstanțe cu mult diferite de cele în care trăim astăzi. Spre exemplu, convingerea că lipsa legăturilor ne va diminua șansele de supraviețuire este eronată. Iar asta înseamnă că

unele metode din vechiul nostru manual de proceduri, precum tendința de a ne lăsa în voia rușinii, nu ne vor aduce aceeași stare de bine pe cât se întâmpla în cazul strămoșilor noștri. Avem deci oportunitatea de a da naștere unui nou manual de proceduri, unul care să ia în calcul atât instinctele, cât și circumstanțele contemporane. Acestea ar fi cele mai bune proceduri de urmat pentru starea de bine a unui animal social dotat cu o mașinărie de decodare a sensului… care trăiește *chiar acum* în lumea modernă. Și pe măsură ce cultura și tehnologia vor continua să evolueze în ritm rapid, la fel se va întâmpla și cu manualul de proceduri. Astfel, cred că fiecare dintre noi trebuie să hotărască singur care sunt cele mai bune proceduri de urmat pentru propria persoană. Și probabil că nu toți vom ajunge la exact aceleași concluzii, așa cum ne sugerează diferența între Insule și Magneți (printre alte posibile variații), dar, având cu toții o natură socială, probabil ne vom da seama că starea de bine proprie este în ultimă instanță dependentă de starea de bine generală.

Dacă mă întrebi pe mine, diferența fundamentală între societatea de astăzi și societatea primitivă este modul în care percepem apartenența la grup. Atunci când nevoile noastre de bază erau încă în curs de dezvoltare, se pare că trăiam în triburi foarte strâns unite, din care făceau parte între 50 și 150 de indivizi. Rareori se întâmpla să dăm de câte un străin. Grupul nostru reprezenta întreaga societate, cultură, familie, școală și loc de muncă, toate combinate într-o singură unitate. Noi depindeam de ceilalți și ceilalți depindeau de noi. Astfel că apartenența – integrarea în grup,

încercarea de a nu ne îndepărta și de a nu pune în pericol grupul – era într-adevăr o nevoie fundamentală. Toate celelalte aspecte ale supraviețuirii și stării de bine depindeau de apartenența la grup. Toate problemele erau, de fapt, niște probleme de relații interpersonale.

Dar acum trăim într-o lume radical diferită. Cei mai mulți dintre noi existăm într-o supersocietate în care structurile de suport oferite de stat sunt menite să înlocuiască funcțiile de supraviețuire ale tribului. Asta înseamnă că a fi cetățean este mai important pentru supraviețuire decât apartenența la grupul mărginit din jurul nostru (iar asta explică și de ce preconcepțiile culturale împotriva grupurilor minoritare sunt foarte nocive, precum cei care susțin supremația rasei albe, transfobia, discriminarea față de persoanele cu dizabilități și tot așa). Avem în continuare foarte multă nevoie de prezența altora pentru a ne regla încărcătura sistemului nervos și pentru a ne împlini nevoile sociale, dar nu mai este nevoie de anumiți oameni pentru acest lucru. În calitate de adulți, nu mai suntem dependenți de o anumită familie, un anumit grup de prieteni sau o anumită comunitate, căci acum avem șansa de a forma legături cu miliarde de alți oameni oricând ne dorim.

Problema este că instinctele noastre nu au aflat încă de această schimbare! Iar asta înseamnă că, la nivel profund, corpul încă simte că va muri dacă va suferi vreo respingere – mai ales din partea familiei, prietenilor sau comunității apropiate. Chiar și comportamentul sau criticile unor străini aleatorii, care nu au vreun impact asupra vieții noastre, au

potențialul de a ne declanșa o reacție de rușine disproporțională. Deci, dacă vrem să ne maximizăm starea de bine în lumea modernă, avem nevoie de un nou ghid de proceduri adaptat la lumea modernă, avem nevoie de noi metode pentru a contrabalansa acele vechi instincte care așază apartenența mai presus de orice.

Vestea bună este că ingenioasa noastră mașinărie de interpretare a sensului, creierul, ne permite să acționăm dincolo de instinctele sociale și biologice, cel puțin într-o oarecare măsură. Noi, oamenii, am dovedit că ne putem adapta la aproape orice! Putem învăța chiar și cum să ne gestionăm cele mai puternice impulsuri emoționale – trebuie doar să devenim confortabili cu inconfortabilul emoțiilor neplăcute, astfel încât să nu mai acționăm orbește sub impulsul lor. De aceea, cred că a ne lăsa cuprinși de bunăvoie de inconfortabilul emoțiilor neplăcute este una dintre cele mai puternice strategii de recalibrare a nevoii noastre de apartenență, fiind una dintre cele mai bune metode pentru ca un animal social dotat cu o mașinărie de interpretare a sensului, care trăiește *chiar acum*, în zilele noastre, să poată atinge starea de bine.

Îți recomand să te folosești cu grijă și atenție de această strategie, având în vedere anumite scopuri clare. Spre exemplu, ai putea să te lași cuprins de inconfortabilul stării de foame în încercarea de a pierde din greutate (probabil alimentat fiind tot de vechea și inutila nevoie de apartenență), într-o măsură atât de mare, încât sănătatea ți-ar fi pusă în pericol. O altă strategie mult prea răspândită este să ne lăsăm cuprinși de plictiseala și lipsa de sens a vieții ca parte

dintr-o mașinărie corporatistă, în încercarea de a ne integra în normele societății capitaliste. Așa cum poți observa, mulți oamenii se folosesc deja inconștient de tehnica inconfortabilului, dar o fac în moduri nocive, punând pe primul plan învechita și inutila nevoie de apartenență. Deci întrebarea este: cum *ar trebui* să ne folosim de această tehnică pentru a ne maximiza starea de bine?

Cred că totul se rezumă la echilibru. Când vine vorba despre starea de bine, tehnica inconfortabilului presupune să resimțim rușinea, dar fără să acționăm sub impulsul acesteia. Să rezistăm învechitului și inutilului impuls spre apartenență pentru a-l contrabalansa cu alte nevoi mai importante, precum autenticitatea și autonomia. În orice caz, aceasta e perspectiva unui Magnet. Insulele, pe de altă parte, ar putea încerca să își contrabalanseze nevoia de apartenență prin împlinirea nevoilor de autenticitate și formare de legături. Ideea este să ne dezvoltăm suficientă autoritate asupra propriei vieți și cunoaștere de sine, cât să hotărâm singuri ce ne este mai de folos. Rușinea nu ne poate înțelege nevoile în ansamblu așa cum o putem face noi (sau cel puțin așa cum *am putea* să o facem). Atunci când ne lăsăm cuprinși de inconfortabilul rușinii, puterea de decizie se întoarce la posesorul de drept – sinele conștient, Decidentul.

În încheiere, tehnica inconfortabilului ne încurajează să simțim și să acceptăm toate reacțiile care apar în mod natural în corpul nostru, păstrând totuși loc curiozității. Curiozitatea ne ajută să explorăm și să înțelegem aceste reacții, astfel dezvoltându-se conștiința de sine. Să avem conștiință de sine ne

permite să preluăm responsabilitatea față de aceste reacții și să le gestionăm în mod conștient, încurajând autenticitatea. Autenticitatea ne permite să asimilăm și să echilibrăm toate reacțiile în așa fel încât starea noastră de bine să atingă cel mai înalt prag. Iar starea noastră de bine este o răsplată în sine.

Epilog

Înspre vindecarea sinelui

Gestionarea rușinii este o practică, și nu doar un concept. Poți înțelege lucrurile la nivel rațional, poți da din cap aprobator pe măsură ce citești această carte, dar tot va trebui să pui în practică inconfortabilul rușinii. Înțeleg cum să îmi calculez taxele, dar asta nu înseamnă că o și fac! (Glumesc, n-am nicio idee cum să îmi calculez taxele… *încă*). Iată de ce este atât de avantajos să apelezi la ajutorul unui profesionist ca să te ghideze în călătoria rușinii (și a taxelor). Nu pentru că nu ne-am putea ghida și singuri, dar adesea nu avem claritatea, detașarea sau motivația necesară să o facem temeinic.

Și mai există și dificultatea de a lucra cu rușinea care apare în prezent *versus* rușinea acumulată în trecut. Suntem mult mai presați să ne gestionăm rușinea din prezent, întrucât suntem forțați să o simțim. Rareori se întâmplă să hotărâm în mod spontan că e momentul să aruncăm o privire în trecut pentru a ne confrunta copleșitoarea rușine și vechea condiționare. Deși metodele pe care le-am descris aici te-ar putea ajuta să gestionezi atât rușinea, cât și condiționarea, un terapeut te-ar putea constrânge să aloci timpul necesar și să te apuci de treabă. Totuși, toată munca grea o vei face întotdeauna singur.

Ideile prezentate în această carte se transmit exclusiv prin învățare cognitivă. Pentru gestionarea rușinii, va fi necesară o explorare amănunțită a

profunzimilor emoționale și somatice, sub propria direcționare. Nu poate fi altfel. Cred că depășirea rușinii toxice presupune preluarea responsabilității asupra propriei vieți, iar asta nu este ceva ce pot face în locul tău. Așa cum văd eu lucrurile, situația în care eu ți-aș vindeca rușinea este un oximoron. E ca și cum aș mânca eu în locul tău – probabil ai economisi niște timp pe termen scurt, dar în cele din urmă nu vei avea niciun beneficiu real.

Așadar, am ajuns în momentul în care trebuie să te eliberez în sălbăticia rușinii și să te las să te descurci singur. Până la urmă, suntem cu toții egali. Așa că, deși sper că această carte, alături de un profesionist avizat, te vor ajuta de-a lungul călătoriei rușinii, tu hotărăști ce este mai bine pentru tine. În esență, cred că rușinea se rezumă la propria relație cu noi înșine. Sau poate că e vorba și despre relația cu noi înșine în contextul relațiilor cu ceilalți, dar, în orice caz, procesul de vindecare trebuie să îl realizeze fiecare pe cont propriu.

Și dacă undeva pe drum rușinea îți va aplica vreo lovitură sub centură… perfect! Asta înseamnă că faci ce trebuie. Doar să nu uiți: toate emoțiile sunt temporare și noi suntem cele mai adaptabile animale de pe această planetă.

Succes!

A.J.

Mulțumiri

ACEASTĂ CARTE NU AR FI APĂRUT fără susținerea, încurajarea și blânda tachinare a prietenilor și a familiei. Îi apreciez pe toți cei care în ultimii cinci ani mi-au suportat nesfârșitele referințe la rușine (aș vrea să pot spune că acum am trecut peste, dar cu toții știm că nu este așa). Și vreau să le adresez câteva mulțumiri extraspeciale lui Taylor Trowbridge, David Barshlomo, Andrew Horneman, Janet Bond și Cali Gibbs – pentru comentariile revelatoare asupra manuscrisului meu. Și îi sunt în special îndatorat terapeutului meu, pentru că mi-a explicat ce este rușinea! Mentorilor mei de la Center for Healing Shame, Bret Lyon și Sheila Rubin, le mulțumesc pentru nesfârșitele vorbe de duh, la fel cum le sunt foarte recunoscător lui Brian Mahan și Elizabeth Davidge și tuturor colegilor alături de care am lucrat pe parcursul cursurilor de calificare – sunt foarte fericit că am găsit o comunitate a rușinii! Le mulțumesc și dr. Douglas Tataryn și lui Stephen Dunn – în felul lor, fiecare dintre aceștia m-a învățat să plâng. Iar lui Ryel Kestano și lui Jason Digges de la ART International le mulțumesc pentru multele lecții de relaționare autentică. Vreau să o menționez și pe Liv Larsson, care, prin numeroase workshopuri și conversații, m-a ajutat să navighez prin lumea rușinii și a comunicării nonviolente. Și le sunt în special recunoscător tuturor curajoșilor care au participat de-a lungul anilor la

workshopurile despre rușine organizate de mine – sinceritatea și lucrurile pe care mi le-ați spus au influențat multe dintre gândurile care alcătuiesc această carte. Nu în ultimul rând, multe mulțumiri lui Gillian Hamel, Jennifer Eastman, Drew Cavanaugh și tuturor celor de la North Atlantic Books pentru că au crezut în acest proiect și s-au asigurat că va vedea lumina tiparului.

Bibliografie

Adler, Alfred, *Understanding Human Nature*, Hazelden, Center City, Minnesota, 1998.

Brown, Brené, *The Gifts of Imperfection*, Hazelden, Center City, Minnesota, 2010. *Vezi și* ediția în limba română: *Darurile imperfecțiunii. Renunță la cel care crezi că trebuie să fii și acceptă-te așa cum ești*, traducere de Cristian Hanu, Adevăr Divin, Brașov, 2013.

Brown, Brené, *Daring Greatly*, Penguin Random House, New York, 2013. *Vezi și* ediția în limba română: *Curajul de a fi vulnerabil. Schimbă felul în care trăiești, iubești, educi și conduci*, ediția a 3-a, traducere de Liviu Dascălu și Cristina Rusu, Curtea Veche Publishing, București, 2022.

Brown, Brené, *Rising Strong*, Penguin Random House, New York, 2017. *Vezi și* ediția în limba română: *Ridică-te din propria ta cenușă, mai puternic ca oricând*, traducere de Cristian Hanu, Adevăr Divin, Brașov, 2015.

Brown, Brené, *Braving the Wilderness*, Penguin Random House, New York, 2019. *Vezi și* ediția în limba română: *Curajul în sălbăticie. În căutarea apartenenței adevărate, dar și a curajului de a rezista singur*, ediția a 2-a, traducere de Lavinia Gliga, Curtea Veche Publishing, București, 2019.

Chödrön, Pema, *When Things Fall Apart*, Shambhala, Berkeley, 2005.

Downs, Alan, *The Half-Empty Heart*, St. Martin's Press, New York, 2007.

Downs, Alan, *The Velvet Rage*, ediția a 2-a, Da Capo Press, Philadephia, 2012.

Dweck, Carol S., *Mindset*, Penguin Random House, New York, 2006. *Vezi și* ediția în limba română: *Mindset*, ediția a 2-a, traducere de Simona Karner, Curtea Veche Publishing, București, 2017.

Frankl, Viktor E., *Man's Search for Meaning*, Beacon Press, Boston, 1959. *Vezi și* ediția în limba română: *Omul în căutarea sensului vieții*, traducere de Silvian Guranda, Meteor Press, București, 2009.

Gilligan, James, *Preventing Violence*, Thames and Hudson, Londra, 2001.

Harari, Yuval Noah, *Sapiens*, Random House, New York, 2014. *Vezi și* ediția în limba română: *Sapiens. Scurtă istorie a omenirii*, traducere de Adrian Șerban, Polirom, București, 2017.

Jung, Carl G., *Man and His Symbols*, Dell, New York, 1968. *Vezi și* ediția în limba română: *Omul și simbolurile sale*, traducere de Mirela Foghianu, Trei, București, 2017.

Kaufman, Gershen, *Shame: The Power of Caring*, Schenkman Books, Rochester, VT, 1992.

Kishimi, Ichiro, Fumitake Koga, *The Courage to Be Disliked*, Simon and Schuster, New York, 2019.

Larsson, Liv, *Anger, Guilt, and Shame*, Friare Liv, Svensbyn, Suedia, 2012.

Nathanson, Donald L., *Shame and Pride*, W. W. Norton, New York, 1994.

Ronson, Jon, *So You've Been Publicly Shamed*, Penguin, New York, 2015.

Rosenberg, Marshall B., *Nonviolent Communication*, Puddle Dancer Press, Encinitas, California, 1999.

Note

1 „Sufletul mi-l răscolești, /Iar pofta mi-o stârnești și/Vraja ce mă tot atrage tu o ții/Dorințele sub clar de lună nu-mi dau pace/Ele mă doresc, ele mă doresc/ Dorințele sub clar de lună nu-mi dau pace/Tu tot trimiți, tu tot trimiți/Flăcări ascunse/Ce neștiute ard în mine/Făcând ravagii, de nimeni știute/Doar tu poți descoperi aceste flăcări/Rupându-le tăcerea/Și să le faci să joace, în văzul tuturor/Zdrobind ale lor lanțuri, eliberându-le din nou." (*N. red.*)

2 Paul D. MacLean, *The Triune Brain in Evolution*, Springer, Berlin, 1990. (*N. a.*)

3 Teorie propusă de William Graham Sumner, *Folkways*, Ginn, Boston, 1906. (*N. a.*)

4 Yuval Noah Harari, *Sapiens. Scurtă istorie a omenirii*, traducere de Adrian Șerban, Polirom, Iași, 2022, p. 187. (*N. red.*)

5 Lisa Feldman Barrett, *Balancing the Brain Budget* [The Knowledge Project Ep. #92], Farnam Street, fs.blog/knowledge-project/lisa-feldman-barrett, 16:59. (*N. a.*)

6 Paul Rozin, Edward B. Royzman, „Negativity Bias, Negativity Dominance, and Contagion", *Personality and Social Psychology Review*, vol. 5, nr. 4, 2001, pp. 296–320. (*N. a.*)

7 Viktor Frankl, *Omul în căutarea sensului vieții*, traducere de Silvian Guranda, Meteor Press, 1984, p. 33. (*N. trad.*)

8 Cel mai probabil un citat atribuit greșit din Carl W. Buehner, luat din Richard L. Evans, *Richard Evans' Quote Book*, Publishers Press, Salt Lake City, 1971. (*N. a.*)

9 Robin Dunbar, „Coevolution of Neocortical Size, Group Size, and Language in Humans", *Behavioral and Brain Sciences*, vol. 16, nr. 4, 1993, pp. 681–735. (*N. a.*)

10 Cuvânt compus din cuvintele „call" (a suna) și „back" (înapoi). (*N. trad.*)

11 Michael Lewis, *Shame: The Exposed Self*, Simon and Schuster, New York, 1995. (*N. a.*)

12 David Foster Wallace, *This Is Water*, Little, Brown, New York, 2009. (*N. a.*)

13 Brené Brown, „Shame v. Guilt", Brené Brown, 14 ianuarie 2013; brenebrown.com/blog/2013/01/14/shame-v-guilt. (*N. a.*)

14 Brené Brown, *Daring Greatly* și *Rising Strong*, cursuri, COURAGEworks, 2017, courageworks.com/index.html. (*N. a.*)

15 Robert Bierstedt, *The Social Order*, McGraw-Hill, New York, 1974. Ideea sine-lui oglindit a fost inițial propusă de Charles H. Cooley, *Human Nature and the Social Order*, Scribner's, New York, 1902. (*N. a.*)

16 Acronim de la Observă, Trăiește, Diferențiază, Exprimă, Empatizează, Acționează. (*N. red.*)

17 Brené Brown, *The Power of Vulnerability | TED Talk*. TED: Ideas Worth Spreading, 2010, ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability. (*N. a.*)

18 John Bowlby, *Attachment and Loss*, Basic Books, New York, 1969. (*N. a.*)

19 „The Truth about Love According to Neuroscience", un interviu despre știința iubirii cu Lisa Feldman Barrett, *International Business Times UK*, minutul 1:39, 27 februarie 2018, youtube.com/watch?v=YLDaCbJhzSA. (*N. a.*)

20 Shigehiro Oishi, „Income Disparity Makes People Unhappy", *Association for Psychological Science*, 13 iunie 2011, psychologicalscience.org/news/releases/income-disparity-makes-people-unhappy.html. (*N. a.*)

21 În original, fraza „Should Have Already Mastered Everything" formează acronimul SHAME (RUȘINE). (*N. trad.*)

22 In constituția Statelor Unite ale Americii, Al cincilea amendament prevede dreptul de a refuza să răspunzi la o anumită întrebare pentru simplul motiv că respectivul răspuns ar putea fi incriminant. (*N. red.*)

23 Yuval Noah Harari, *op. cit.*, p. 82. (*N. red.*)

24 „Report: Feeling Bad Right Now Most Reliable Predictor of Feeling Bad Forever", *The Onion*, 20 septembrie 2016, theonion.com/report-feeling-bad-right-now -most-reliable-predictor-o-1819579273. (*N. a.*)

25 Jill Bolte Taylor, *My Stroke of Insight*, Penguin, New York, 2008. (*N. a.*)

26 Carl Rogers, *On Becoming a Person*, Houghton Mifflin, New York, 2012. (*N. a.*)

27 Viktor E. Frankl, *op. cit.*, p. 74. (*N. red.*)

28 Johnny Lee, „Looking for love in all the wrong places", „Lookin' for Love", 1980. (*N. red.*)